

Dr. TIMOTHY D. WREN

# SEDUCȚIA

Arta de a cuceri



195679  
B-C.U. - IAȘI

ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ Ș.A.  
București, 1997

## *Cuvânt de mulțumire*

Cum să mulțumești cuiva când această carte este rodul atâtor experiențe de viață?

În primul rând aduc multe mulțumiri foștilor profesori, Dr. Viktor Frankl, autorul al cărții „*Man's Search For Meaning*”, renumiților psihologi Cari Rogers și R.D. Laing, sexologilor Masters și Johnson, și romancierilor Herman Hesse și W. Somerset Maugham care au contribuit semnificativ la formarea mea ca specialist.

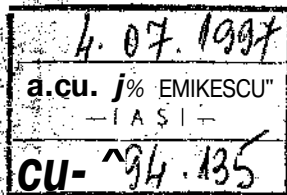
Însă, cel Țpai bun profesor mi-a fost viața în sine și pentru acest lucru mulțumesc soției mele, Martha Wren, care m-a ajutat să public această lucrare.

De asemenea, aduc multe aprecieri secretarei mele Ivonne Strategos.

Cartea aceasta este rodul atâtor povești și istorii personale pe care pacienții le-au relatat în decursul ședințelor de psihoterapie și consiliere, oameni care au avut nevoie de ajutor, de sprijin și de o nouă ordine în problemele complexe ale vieții.

*Dr. Timothy Wren*

**Redactor:** CRISTINA ANISESCU MIHĂILĂ  
**Tehnoredactor:** PAVEL D. CONSTANTIN  
**Traducerea:** CRISTINA ANISESCU MIHĂILĂ  
AUGUSTINIU MIHĂILĂ  
**Coperta:** DANIEL PIȚU



**Titlul original:** Seduction

Col)ynah( © Behavioral Publishing Company, 1981

© S.C. ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ Ș.A., 1997

Toate drepturile sunt rezervate. Reproducerea sau transmiterea, chiar fragmentară, indiferent de formă sau mijloc, sunt permise numai cu acordul scris al editorului.

ISBN 973 - 9236 - 13 - 8



MULTIPRIHT

Executai la Tipografia RIULTIPRINT Iași  
sir. Sf. Lazăr 49, lei/fax: 032 230060

Coperta MULTICOLOR Iași, tel: 032 233874, fax: 232776

## CUPRINS

Introducere	9
Partea I - Aspecte sociale ale seducției	23
Cap. 1 Cum să facem cunoștință cu o persoană necunoscută	25
Cap. 2 Seducția prin complimente	41
Cap. 3 Vestimentația - o reflectare a seducției	49
Partea a II-a - Aspecte fizice ale seducției	63
Cap. 4 Zonele erogene	65
Cap. 5 Seducția prin atingere și privire	79
Cap. 6 Mișcarea — un ritual al seducției	89
Partea a III-a - Aspecte personale ale seducției	95
Cap. 7 „Zonele erogene” ale personalităților	97
Cap. 8 Seducție și sănătate emoțională	105
Cap. 9 Dragoste și gelozie	113
Cap. 10 Dragoste sau sex	125
Cap. 11 Complexe psihologice ale seducției	133
Cap. 12 Erotica personalităților nevrotice	143
Partea a IV-a - Aspecte contradictorii ale seducției	151
Cap. 13 Substituiți; erotice	153
Cap. 14 Trucurile seducției	161
Cap. 15 Femei adulte și bărbați tineri - capriciile vârstei	169
Cap. 16 Bărbați adulți și femei tinere - capriciile vârstei	177

## INTRODUCERE

### *Ce este seducția?*

**M**odul de a se prezenta o femeie are un impact semnificativ. Dacă ea trăiește, într-adevăr, cu credința că este sexy și este convinsă de această idee, va atrage bărbatul pe care-l dorește. Bineînțeles, își va concentra toată energia pentru a-l cuceri.

Jessica știe că este o femeie senzuală și folosește eficient această tehnică a seducției atunci când se întâlnește cu un bărbat. Cu toate că nu este foarte atractivă, ea cunoaște semnificația cuvintelor Katherinei Hepburn, „o femeie adevărată știe mai multe despre bărbați decât frumusețea pe care le-o oferă”.

Folosindu-se de această putere a seducției, Jessica avea avantajul că la întâlnirile la care participa stârnea interesul și competiția, mai ales când privea un bărbat plăcut. Se aranja încetîșor pe tocurile ei înalte în timp ce privea drept în ochi pe bărbatul care o interesa. Jessica știa că bărbatul prudent, mai precaut, este mai greu de cucerit și era mult mai interesată atunci când își exersa rezervele. Își schimba privirea când el o fixa drept în ochi, apoi, în timp ce el își retrăgea privirea, folosea această secundă pentru a-l urmări cu coada ochiului, fără să-l copleșească.

Partea a V-a - Aspecte negative ale seducției	183
Cap. 17 Exagerarea seducției personale	185
Cap. 18 Agresivitatea sexuală	197
Cap. 19 Atracția și seducția negativă	207
Cap. 20 Evitarea seducției nedorite	215
Cap. 21 Exotica seducției	221
Partea a Vi-a - Seducția și Mass-media	229
Cap. 22 Superstarurile și arta lor de a seduce	231
Cap. 23 „Magia” de a fi realizatorul unui talk-show	237
Cap. 24 Reclama se face prin seducție!	241
Partea a Vil-a - Aspectele financiare ale seducției	251
Cap. 25 Seducția prin faimă	253
Cap. 26 Succesul, banii și seducția	257
Cap. 27 Seducția - un mod de a fi mai bogați	267
Partea a VUI-a,-. Afrodisiace	275
Cap. 28 Drogurile - afrodisiacele seducției	277
Cap. 29 Parfumurile pasiunii și alte afrodisiace	287
Cap. 30 Libido-ul ca afrodisiac	293
Partea a IX-a - Psihotehnici	299
Apendix	315
Psitoteste	317

Gândind astfel despre ea-însăși și având acea naturalețe senzuală, Jessica degaja un adevărat magnetism seducător. Peg Bracken, în cartea sa publicată în 1969, *I Hale to Cook Book*, semnalează și explică marea diferență dintre o privire elegantă, distinsă și cea încărcată de senzualitate: „Privirea asta sălbatică, vlăguită, atrage multe femei, însă nu și pe bărbați.” Jessica mai adaugă înfățișării ei atractive și alte elemente; nu purta sutien sau pantaloni. Ea știe că bărbații pot intui corpul dezbrăcat al unei femei, cu toate veșmintele pe care le poartă. Oricum, mesajele erotice ale seducției pot fi trimise prin modalități extrem de multiple.

Șansa ei a fost descoperirea modului de a fi femeie și este destul de important. Dacă ea recurge la o astfel de manieră, pe care un bărbat o poate interpreta ca pe o mângiere, atunci și interesul lui va fi mai mare pentru ea.

Însă, această aparență nu trebuie să ne conducă cu gândul doar la pat.

Printr-o mișcare subtilă a mâinilor peste picioare sau pe gât, fără să atingă zonele erogene, ea transmite o invitație indirectă.

Jessica a descoperit, de asemenea, că și umezeala poate fi un factor important în formulele seducției. Ea a învățat lucrul acesta în timp ce urmărea cu privirea un bărbat pe plajă. El purta un costum de baie care îi punea în lumină masculinitatea. Părea un luptător din Grecia Antică, cu pielea strălucind datorită loțiunii de plajă.

Umezeala excită tocmai pentru că deține asociații sexuale pe care piedicile, opreliștile psihologice sexuale le stimulează, fiind asociată, de asemenea, cu transpirația rezultată în urma jocului sexual.

Jessica își lăsa părul castaniu să se reverse pe umeri într-un mod extrem de seducător și, mai mult decât atât, mișcările ușoare ale picioarelor ei stârneau interesul celorlalți.

„Bărbatul se topește”, s-ar putea spune în prezența ei.

Privind mai în profunzime acest lucru, devine evidenți că o seducție pozitivă necesită înțelegerea nevoilor, trebuințelor celuilalt. Doar așa ar putea să ofere un beneficiu mutual al plăcerii. De aceea, întotdeauna ar trebui să ne punem în locul celuilalt. Numai astfel vom putea simți că beneficiul este al ambelor părți. Mai mult decât atât, manipularea joacă un rol central pe scena seducției. Este foarte important să determinăm ce tip de personalitate, ce caracteristici ale personalității trebuie corelate și angajate în acest fenomen. Când aceste aspecte specifice unei persoane sunt afișate, expuse, atunci și atracția va stimula și iniția magnetismul seducției.

Însă nu neapărat cea mai drăguță, încântătoare, frumoasă sau bogată persoană poate fi și cea mai senzuală. Dimpotrivă, există un privilegiu unic, individual și pozitiv care creează un astfel de sentiment; o disponibilitate personală.

Cele mai fascinante persoane sunt atractive pentru că posedă echilibru emoțional și sunt realiste. Atracția lor este datorată trăirilor pozitive și a unei bune imagini despre sine și despre proiectele lor de viață.

Acceptându-ne așa cum suntem, pe noi înșine, dar și pe ceilalți, din punctul de vedere al trăirilor emoționale libere, necenzurate și realiste, atunci, în mod automat, devenim atractivi. Trăind alături de celelalte persoane, este esențial să le arătăm că suntem seducători.

Un alt beneficiu al stăpânirii artei de a seduce este acela că ea poate fi folosită în scopul realizării unor relații dorite, de ispitire a persoanelor pe care vrem să le cunoaștem, să le întâlnim.

În acest mod, seducția devine o metodă activă de orientare a vieții dumneavoastră, pentru a decide când să fiți și când să nu fiți seducător(toare).

Există avantaje sau dezavantaje ale seducției? Depinde de abilitatea cu care folosiți arta seducției.



acest lucru nefăcând însă parte din „repertoriul” dorințelor lui, el va învinge rezistența transei și va ieși din ea.

F. L. Marcuse, în *Hypnosis Fact and Fiction* (Actul hipnotic și imaginația) spunea că „slăbiciunea unei fete este faptul că ea se, dezbracă în fața unui corp medical; ea poate fi citată ca un exemplu care sprijină un răspuns negativ la această cerință morală” și, mai mult, „această problemă a metodei este de o importanță considerabilă. În schimb, folosirea unei metode directe de a spune fetei că este destul de târziu, că este cam obosită, că este singură, că se pregătește pentru culcare și că ea se va dezbrăca pentru această noapte, ar putea fi chiar obositor”. De obicei, dacă o persoană ar putea fi trasă pe sfoară în timpul stării hipnotice, în același timp ea ar putea fi ușor înșelată și în stare de veghe, când este trează și rațională.

Există momente când seducția este folosită abuziv.

Colette Dowling, în *The Cinderella Complex* (Complexul Cenușăreasa) scrie: „De fapt, femeile care nu au renunțat la expresii ca «fetița lui tata» pot respinge astfel de mesaje confuze de la colegii sau persoanele cu care ele au relații de afaceri. Acestea par rezistente și puternice... până când încep să clipească și să facă gropițe în obraji, să devină lipsite de ajutor și seducătoare.

Folosirea corectă a acestei arte înseamnă, de fapt, dezvăluirea dorinței, fără a deveni prea analitici în legătură cu principiul plăcerii.

Dr. Alex Comfort spunea: „O scurtă teorie despre sex este mult mai interesantă, mai comprehensibilă și mai puțin penibilă... pentru că ce este prea mult strică, mai ales dacă vă însușiți această perspectivă și deveniți un spectator al propriului dumneavoastră spectacol.”

Alexandrita Penney dă sfaturi femeilor, în cartea sa, *In How to Make Love to a Man* (Cum puteți face dragoste cu un bărbat) în sensul că „Există un principiu important

Adevărata recompensă a seducției nu este neapărat obținerea beneficiilor materiale, sexuale sau împlinirea altor dorințe nutrite, însă, ca semnificație pentru cei mai mulți dintre noi, cam la aceste lucruri se rezumă.

Chiar și în cazul seducției de natură sexuală, răsplata este relaționarea. Aceasta este o formă de a da sau de a primi atenție, dragoste ori suferință. Ea este un întreg proces de implicare în ceea ce se numește realizarea plăcerii, fiind fundamentul procesului pe care această carte îl va explora.

Explorând aceste zone ale sexului, puterii, faimei sau plăcerii, putem descifra mecanismele seducției, folosindu-le pentru noi sau pentru ceilalți, pentru a influența.

Într-adevăr, fiecare dintre noi are posibilitatea să seducă pe cineva pe care-l dorește dacă folosește armele potrivite. Mai mult, aceeași armă poate să vă fie utilă în mai multe scopuri, atunci când faceți dragoste, când vreți să obțineți câștiguri materiale sau, pur și simplu, pentru a avea succes într-o activitate în care sunteți implicați.

## *Răspunsul seducției*

**S**educția ia forma unui „ceva” plăcut sau misterios, în spatele flirturilor, privirilor furișe sau promisiunilor există un potențial de împlinire a unei realități sau a unei necesități create. Nimeni nu poate fi sedus dacă nu dorește acest lucru.

Un mit popular asociat cu arta seducției prin hipnoză, este acela că oamenii pot desfășura acțiuni împotriva dorinței lor. Nu este prea departe de adevăr. Dacă subiectului hipnotizat i se cere să se comporte ca un prost,

care funcționează aici: în pat, oferiți adesea ceea ce voi cu adevărat doriți să obțineți de la dumneavoastră".

Acest principiu este valabil de multe ori, alteori însă, nu. Autoarea continuă evaluarea acestei teorii spunând că „Senzațiile cele mai plăcute pot fi resimțite atât în timpul unui sărut, cât și al unei mușcături, stimulându-se, în același timp, sexualitatea."

Afirmațiile autoarei sunt adevărate pentru unii bărbați, dar nu pentru cei mai mulți dintre ei, doar atunci când mușcăturile nu sunt foarte puternice.

Ambele sexe au preferințe unice privind stimularea. Este foarte important să înțelegem dorințele personale angajate în jocul seducției. Aceleași explicații sunt valabile și pentru regiunile non-erogene sau cu sensibilitate sexuală redusă.

Audiența politică a unui om de stat depinde mult de mecanismele seducției, tot așa cum serviciile secretarelor sunt absolut dependente de ele.

Seducția prin persuasiune, influențarea, ar putea fi înțeleasă într-o manieră diversă.

Miniștri, politicieni, oameni de afaceri etc, cu toții folosesc armele seducției prin mesaje non-verbale. Nici una din aceste profesii nu folosește stereotipiile omului obișnuit. Limbajul corpului, viteza vorbirii și, în general, intensitatea ei, ne atrage sau ne respinge.

Figurile politice carismatice, cum ar fi J.F. Kennedy, ne-au demonstrat existența unui magnetism personal extrem de puternic, în timp ce alte personalități sunt mai puțin prezentabile, exemplul tipic fiind cel al lui Richard M. Nixon, a căror aparență a fost influențată prin manipulările mass-mediei.

În general, personalitățile populare, iubite de public, câștigă admirația învățând din experiența fiecărei zile, adaptându-se la fiecare situație. Ei știu să se prezinte, laici din jurul lor reacționează pozitiv. Au deprins abilitățile

de a privi, de a vorbi, de a se mișca și tocmai de aceea sunt răsplătiți.

În fiecare zi suntem seduși măcar de o persoană, care, la rândul ei, este atrasă de o alta. Ne atragem și ne alegem unii pe alții printr-o gamă extrem de diversă de modalități.

Trăim într-o societate a seducției, în care firmele de publicitate investesc și adună milioane de dolari, cerând consumatorilor încrederea lor și înțelegerea faptului că ei au nevoie, într-adevăr, de detergenți, deodorante, parfumuri speciale etc.

Chiar și în alegerea partenerului conjugal răspundem cu un anumit tip de seducție, care va contura, va modela și influența întregul nostru viitor.

Toată viața noastră este influențată de universul seducției, care, în anumite circumstanțe, devine o orientare sau tendință, devine un mod de a ne câștiga prieteni și beneficii.

Seducția nu trebuie să fie văzută într-o manieră negativă. Ea este elementul de bază în fiecare tip de interacțiune. Dacă pierdem din vedere acest lucru, este ca și cum am neglija șansa de a ne înarma cu o motivație de influență, înțelegerea acestui motiv necesită pătrunderea în alte sfere emoționale ale semenilor; ea solicită efort și atenție privind sentimentele unei alte persoane. În mod asemănător, a lăsa pe cineva să intre în viața dumneavoastră implică o evaluare atentă a acestei persoane.

Rezultatele cercetărilor din această carte clarifică și anticipează comportamentul implicat în orice modalitate de a atrage și interacționa cu o anumită persoană.

Vom vedea că este posibil să precizăm dacă o persoană este senzuală și ce tip de comportament sexual desfășoară în fiecare relație cu ceilalți. Poate că este și o soluție de a înlătura tristețea și solitudinea cunoscând detaliile non-verbale ale seducției.

Acest lucru îl puteți începe chiar acum! Dacă vă implicați în jocul seducției, este necesar să atingeți acest scop. al beneficiului.

## *Mecanismele seducției*

**I**n *Machisma*, Grace Lichtenstein afirmă: „Femeile acestea îi denumesc pe bărbații lor «drăgălași» sau «cocoșei». Lucrează cu toții într-un bar, chefuind și înfulecând împreună. Ele găseau tot timpul o modalitate de a-și manifesta ostilitatea, prin opoziție emoțională față de relațiile intime”.

Ne întrebăm, uneori, ce anume se întâmplă cu cineva care are succesul atracției persoanelor de sex opus, în timp ce altele nu reușesc? Acest lucru pare să demonstreze că anumite persoane nu privesc întotdeauna seducător, că se pot mișca și într-o cameră aglomerată, că pot să-și observe partenerii și că pot forma un cuplu.

Ar trebui să existe o formulă secretă?!

Într-adevăr, există o adevărată artă care pare să aparțină acestor persoane senzuale dar, fără îndoială, mai e și altceva. Ce anume?

Încercările și cercetările importante privind componentele atracției au fost realizate în decursul unui număr mare de ani. Deși multe din aceste studii s-au concentrat pe sexualitate, devenea din ce în ce mai evident că multe din aceleași procese de stimulare și trezire la acțiune se pot ivi atât într-un birou, într-un lift, cât și într-un dormitor.

Seducția este un proces în care o persoană dorește să ofere ceva indirect sau să obțină ceva de la o altă persoană. Deși verificate pe deplin, ne întrebăm care tipuri de

Există și alte indicii grăitoare ale coeficientului de seducție al unei persoane. Unul dintre acestea, suficient de evident, este succesul. El poate fi privit sub mai multe aspecte, fără a-l reduce doar la mecanismul atracției interpersonale.

Este ușor de înțeles că bărbatul sau femeia împlinit(ă), maturizat(ă) afectiv este de obicei mult mai dorit(ă).

În general, învingătorii sunt atractivi, seducători, iar cei care pierd sau timizii nu vor avea această șansă. Ei n-ar trebui însă să dispere, pentru că există, oricum, măcar o posibilitate de a câștiga cândva jocul seducției.

Există persoane cărora le este teamă de succes. Ele luptă din răspuțeri împotriva eșecului și fac foarte bine. Însă, nici o pierdere sau succes nu are constanță, ele există accidental și le putem influența.

„Avem puterea de a modela această tendință”, spune Richard Bach în *Ilussions* (Iluzii), continuând: „În fiecare din noi există forța de a consimți să fim echilibrați sau dezechilibrați, să fim bogați sau săraci, să fim liberi sau încătușați”.

Există un scop pentru fiecare dintre acestea, iar realizarea lui duce la atragerea altor persoane care au același scop. Alegerea drumului către succes (de la sex până la supraviețuire) sau către nereușită, poate fi realizată cu multe eforturi și extrem de diferit. Atunci, ne punem întrebarea, de ce așteptăm să urmăm calea celui care dorește doar să călătorească?

A obține ce-ți dorești va deveni cândva posibil. Mulți oameni se limitează doar la sistemul lor de valori și, chiar dacă suferă, nu au capacitatea de a ieși din cadrul lui.

De ce?

Oare nu este mai bine să ne modificăm imaginea depre noi pentru a avea posibilitatea de a obține beneficiul dorit?

relație nu conțin aceste elemente de schimb?

Din această perspectivă, ea poate fi privită ca și cum noi am fi seduși zilnic, chiar dacă suntem conștienți sau nu de asta.

Ambalajele frumos colorate și strălucitoare de pe rafturile unui super-market ne fac să întoarcem capul după ele, ne stimulează dorințele, asemeni reclamelor luminoase care ne iac cu ochiul în drum spre casă.

Reclamele publicitare ne pot convinge uneori să cumparam săpunul, mașinile, jucăriile, băutura și orice lucru care poate fi ambalat și expus consumatorului și care exercită un anumit tip de atracție. La fel și oamenii, prin acțiunile lor, pot să consume sau să fie consumați... să atragă sau să fie seduși.

Dacă o persoană este înșelată, lingușită sau, din contră, convinsă că ceea ce par ceilalți este ceea ce ei obțin, atunci seducătorul trebuie, la un anumit nivel, să-și dorească să fie sedus și atunci inițierea seducției va fi imposibilă.

Fiecare dorește să obțină ceva de la ceilalți. Uneori suntem convinși că acest mod de a gândi ar putea fi zadarnic. Ar fi numai un joc al lăcomiei care atinge doar motivații bazale. Însă, dacă nu avem capacitatea altora de a ne juca cu interesele noastre, atunci universul relațiilor nu ar funcționa bine. Ne-am limita doar la a trăi și a muri, iar acest plan de „du-te — vino” nu ne apropie de esența relației pe care vrem să o construim.

Seducția este universală; poate lua forme variate în alte culturi. Chiar și printre primitivi ea era prezentă.

Triburile din Noua Guinee făceau comerț cu scoici în schimbul unor lucruri de mai mare importanță. Comerțul lor avea la bază alte mecanisme, care, evident, nu mai sunt valabile astăzi.

O societate mai civilizată, însă, și mai complexă oferă alte tentații, alte dorințe, dar și alte cerințe.

Examinată mai în profunzime, seducția are semnificația unui tabu și, de obicei, este tratată ca ceva interzis. Acest lucru face ca ea să rămână legată de domeniul pornografiei, ca și sexul (în mentalitatea victoriană), ca și cum nu ar fi un domeniu specific al cunoașterii umane, al trăirilor.

Ea trebuie să fie pusă în discuție și, mai mult, să fie învățată. În unele universități se predau cursuri despre procesele seducției.

Ne punem astfel din nou întrebarea: cum poate fi eliminat un astfel de subiect în societatea actuală?

Seducția este încă privită ca ceva negativ. Dacă primeste semnificația de „sexy” este bine, însă dacă se face afirmația de „seducătoare” sau „seducător”, atunci nu s-ar contura decât obiectul seducției. Acestea nu ar fi decât etichetări false. Oricum, cei mai mulți dintre noi nu cunosc utilitatea acestor caracteristici ale personalității umane.

Seducția nu este nici bună, nici rea; ea este, pur și simplu, o componentă a vieții. În sens pozitiv, asupra căruia ne vom concentra mai mult atenția, seducția implică oferirea a ceea ce este deja dorit sau stimularea dorinței într-un mod cât mai benefic pentru Fiecare parte (cel sedus și seducătorul).

Deci, prin aspectele deosebit de complicate ale acestui proces, seducătorul poate accepta oferta, în timp ce afectiv el este înșelat.

După ani de cercetare privind rolul seducției în publicitate, finanțe și relații umane, se pare că m-am autoseducut pentru a desăvârși această carte. Acesta este mecanismul care permite cuiva să realizeze ceva. Lucrarea examinează aspectele majore ale seducției într-o societate și, de ce nu, a unei societăți cu potențial seducător. Citind această carte veți putea dezvolta arta seducției, evitând potențialele capcane.

La finalul lucrării, am inclus un capitol de Psihotehnici, care cuprinde exerciții pentru învățarea practică a jocului seducției.



cartea sa *Games People Play*. El vorbea despre *rapo*, un joc sexual în care o persoană își proiectează dorințele unei alte persoane. „De ce doresc ei întotdeauna un lucru la care eu n-am avut niciodată curajul să mă gândesc?”

Dincolo de sex, achiziția puterii și influenței sunt unele dintre multele motive care direcționează convingerea, persuasiunea prin negocieri (seducții). Există jocuri de care nouă ne este teamă să le înțelegem, refuzăm să le identificăm și care, de fapt, ne-ar lega de ceilalți.

Priviți în jurul dumneavoastră și notați cât de frecvent o persoană, un produs sau un proces vă poate atrage. Faceți aprecierile folosind o scală de la 1 la 10.

Cât de frecvent sunteți influențați în cumpărarea sau aprecierea unui lucru, fără să fiți pe moment conștienți de asta?

Apoi numărați de câte ori ați încercat să implicați și pe ceilalți într-un mod similar.

Vom vedea că seducția este implicată în foarte multe activități umane, în prea multe aspecte ale vieții și că, adesea, nereușitele se datorează proastei și, --neprevăzătoarei folosiri a acesteia. Ea ne aduce, mai degrabă, avantaje.

Deși cercetarea mea abordează legătura dintre personalitate și expresia sexuală specifică, acesta nu este singurul aspect pe care îl vom explora în cele ce urmează.

Această carte este menită să vă arate cum să folosiți și să evitați atracțiile nedorite.

Tema centrală este individul, privit din punct de vedere fizic, mental și emoțional. Menținerea echilibrului dintre aceste componente, stăpânirea capacităților personale, necesită nu numai o, examinare a modului de a vă mișca, ce spuneți, cum priviți, dar și a multor alte subtilități a relaționării cu ceilalți.

Seduțiile negative ar trebui evitate. Există un mare număr de asemenea influențe care ne bombardează zilnic. Atunci când le identificați, ele sunt mai ușor de respins.

Pe de o parte, vom vedea că respingerea poate fi mai de folos în jocul seducției, decât să acceptăm necritic un dezechilibru al propriei persoane.

Dr. Fritz Perls, părintele psihoterapiei gestaliste, arăta că nevroticul este acea persoană care nu este capabilă să observe și să înțeleagă evidența (realitatea).

Jean Baer, în cartea *How to Be an Assertive (not Agressive Woman)*. - „Cum Să devenim o femeie insistentă (dar nu agresivă)", susținea: „Am folosit în studiul meu același tip, temperamental de bărbați; ei vor aborda anumite femei...„Și i-am' găsit. M-am simțit foarte bine."

Să privim diferențele dintre avansurile pe care bărbații și femeile le fac și vom observa că există similarități evidente. Aparent, apropierea prietenești simt importante atunci când întâlnim persoane necunoscute, însă acestea sunt folosite limitat în procesul seducției.

Aspectele pur sexuale ale seducției au fost explorate cu multă finețe și artă în *Kama Sutra*. Lucrarea descrie diferența de atitudine înainte ca Kinsey să fi răs de americani pentru preferințele masturbării sau ca Masters și Johnson să fi folosit camerele de filmat intravaginale, pentru a expune publicului vaginul femeii.

Dr. Eric Berne, fondatorul analizei tranzacționale, sublinia formule de deschidere seductive ale jocurilor în

# **PARTEA I**

## **Aspecte sociale ale sedecfiei**

### **Capitolul 1**

Cum să facem cunoștință cu o persoană necunoscută

### **Capitolul 2**

Seduția prin complimente

### **Capitolul 3**

Vestimentația - o reflectare a seducției

## CAPITOLUL 1

### *Cum să facem cunoștință cu o persoană necunoscută*

Charles Darwin, în cartea *sa'A Naturalist's Voyage* (Călătoria unui naturalist), spunea: „Se știe bine că goana după dragoste este o plăcere inerentă a bărbatului... o relicvă a unei pasiuni instinctuale”.

„Toți bărbații doresc același lucru...”, cam așa sună plângerile pe care femeile nemulțumite le aduc bărbaților. Discotecile și alte locuri care favorizează crearea unei intimități rapide, spre deosebire de întâlnirile întâmplătoare, conduc la consecințe negative, ca și cum ar fi o „piață de came”. Cele mai multe persoane nu-și imaginează, într-adevăr, găsirea, partenerilor potriviți în astfel de locuri, chiar dacă au făcut-o în condiții mai nepotrivite.

Atmosfera și expectațiile lor negative înlătură importanța relaționării. Multe cluburi de noapte sunt prea zgomotoase pentru conversații intime...; barurile sunt arhipline și eterogene; totul devine atingere; mâna, gura, urechea sunt impregnate cu mesaje. Aici există cele mai inadecvate oportunități de a cunoaște un potențial partener.

Iluzia luminilor de noapte te îndeamnă la competiție și cele mai multe întâmplări neprevăzute au la bază o atrac-

ție fizică superficială. Multe legături amoroase sunt doar încercări de a impresiona și valida propria personalitate în fața celorlalți. De multe ori ne putem bucura de micile plăceri sexuale cu un partener necunoscut și excitant prin aceste experiențe; din nefericire, aceste lucruri sunt doar întâmplări.

Când omul dorește să știe cum își poate face prieteni, se întreabă adesea: „Unde să merg pentru a cunoaște o persoană?”

Fiecare din noi încercăm s-o facem pentru a nu fi singuri.

Nesiguranța bărbaților și femeilor se datorează, pe de o parte, unei insuficiente cunoașteri sexuale a partenerului, ce poate fi înțeleasă ca excentricitate sau poate avea aerul unui tip exotic de vedetism.

Sensul obișnuitelor precauții este o necesitate care trebuie reamintită, pentru că există suficiente persoane care nu se conformează normelor impuse de grupul social în care trăiesc. Eric Weber a oferit câteva sfaturi utile ambelor sexe, în cartea *How To Pick Up Gkls* (Cum să agăți tetele): „Dă-i fetei (tipului) o șansă și ea. (el) te va ajuta să o (îl) agăți”.

De fapt, cel mai important element în realizarea sau, mai bine zis, în stabilirea unei noi legături cu o altă persoană este atitudinea acesteia, mai semnificativă decât mediul social și condițiile în care se produce întâlnirea. Important este să fim deschiși față de ceilalți și mai apoi să punem în mișcare receptivitatea mentală și extroversia (pas extrem de însemnat).

Folosim adeseori prea multe scuze pentru a evita apropierea de cineva. Lucrul acesta poate fi o ezitare validă de limitare a circumstanțelor de a-i întâlni pe ceilalți. Însă, dacă interesul este bine delimitat, pot fi găsite întotdeauna resurse pentru a favoriza interrelaționarea cu cei din jur.

Există un proces natural de expunere, într-adevăr, mai lent, care permite o dezvoltare gradată a toleranței. Asimi-

land și învățând să avem capacitatea și, mai ales, să creem oportunitatea de-a face cunoștință cu alții, bazându-ne pe acel impuls de moment, ne asigurăm supraviețuirea în societate.

Apropierea fizică sau îndepărtarea de o anumită persoană este suficient de semnificativă pentru a ne face prezent. De obicei, există o cunoaștere preliminară intuitivă înainte ca noi să ne prezentăm, chiar dacă este făcută subtil, printr-un contact al privirilor sau prin alte mesaje non-verbale evidente, care semnalează permisiunea ca ceilalți să se apropie de tine. La fel de evidente sunt și privirile furișe către o persoană aflată la o distanță care nu permite conversația; este un fel de prezentare a dorinței de apropiere.

Astfel de prezentări mutuale, de la distanță, sunt frecvent întâlnite în restaurante sau în alte locuri publice; unde oportunitatea de a ne apropia de cineva este mai modestă. Nu-i nimic greșit să stai lângă cineva pe care dorești să-l întâlnești și să începi o conversație. E chiar mai bine să schimbați câteva vorbe înainte de a vă așeza, decât să așteptați ca tensiunea nervoasă să crească atât de mult încât să incomodeze și să inhibe acțiunea pusă la cale.

Atât femeile, cât și bărbații acordă un interes deosebit atunci când sunt luați în considerare și priviți cu atenție. Aceasta implică totuși un risc, în sensul că poți fi etichetat drept o persoană pasivă sau indiferentă, însă, în același timp, poate fi și un beneficiu potențial, lăsând loc unui proxim contact.

Philip Zimbardo a sugerat, în cartea sa renumită, „*Shyness*” (Timiditatea) că: „E bine să ne abținem a fi prea practici privind propriul nostru Ego, pentru că el prezintă imaginea noastră cea mai durabilă și viabilă. Această imagine ne-ar putea lovi sau, mai mult chiar, ne-ar putea înfrânge. Într-un fel, mai bine ne-ar răni atunci când ne

fața singurătății, este ca și cum v-ați ciocni cu propriile nevoi. Această rațiune este o amânare a angajării active în căutarea altcuiva. Nu există nici o amenințare din partea celorlalți, pentru că, de fapt, nu există nici o dorință sau nevoie proprie.

Într-o astfel de situație se găsesc și cei care afirmă că nu vor să se căsătorească, deși, în sinea lor, o doresc foarte mult. Willing Winnie își sâcăie continuu bărbatul care o curtează cu intenția de a se căsători și, astfel, totul se poate transforma în contrariul intenției - respingerea acesteia.

Persoanele care se dăruiesc și își iubesc semenii sunt mult mai atractive decât cele care doresc să fie iubite.

Nimeni nu dorește lângă el o persoană care nu oferă dragoste, golită de sentimente și care nu caută altceva decât să fie iubită; autostima, aprecierea corectă nu mai există.

Acceptarea singurătății este un mod de a recunoaște independența cuiva. Fiind parte a umanității, dacă se recurge la o separare de ea, singurătatea te poate ajuta să eviți capcanele unei dependențe în devenire. Dacă nu te poți bucura de tine, cine ar putea s-o facă?

Spectrul singurătății se conturează pe un orizont care este adesea înspăimântător, pentru că acesta poate părea mai larg sau mai îngust decât este în realitate. Dacă teama de a fi singur este destul de des întâlnită, dușmanul ei ar putea fi cunoscut și convertit apoi într-un prieten pe toată viața. Această împăcare cu solitudinea vizează și chiar servește mai târziu scopului de a permite celorlalte persoane apropierea^ însă ca entități separate. Dacă noi am fi parte a celorlalți, atunci n-ar mai exista singurătatea și nici conceptul de individualitate.

Psihologul Abraham Maslow pune un accent deosebit pe virtuțile „împărțirii” (diviziunii), în opoziție cu „dependența” în cadrul relațiilor umane. Acest sentiment constă

încredințăm și ne afișăm emoțiile și stările, chiar dacă nu ne convine, decât să rămânem înțepenți într-o izolare afectivă, acuzați de glacialitate. Încercați să nu fiți hiper-protectori față de Ego-ul vostru și, astfel, veți fi mai rezistenți și mai optimiști decât vă așteptați. Timiditatea ne macină, dar nu ne înfrânge."

Natura umană deține o teamă originală față de nou, denumită anxietate; contracararea acestei tendințe implică o luptă de evitare continuă, adânc înrădăcinată, împotriva singurătății, dar și nevoii de apartenență. Din acest punct de vedere, retragerea sau nonimplicarea poate să aducă un câștig și, cu cât este mai întârziată, cu atât este mai sănătoasă.

Retragerea temporară în fața celorlalți, evitarea lor, poate servi drept scop pentru a spori dorința de relaționare, pentru a te simți dorit și, astfel, tot ce-ți aparține, forța și resursele, să le poți împărți pe deplin cu ceilalți.

Singurătatea poate fi o condiție disperată de a ne izola de ceilalți sau poate fi o stare de refuz a unor relații interacționale cu persoane care ne produc disconfort. Cei mai mulți indivizi nu apreciază singurătatea, alții o trăiesc dureros din vremea copilăriei, folosind deseori expresia: „De ce nu vrei să te joci cu mine?", expresie care rămâne mult timp impregnată în mintea copilului - și a adultului - primind semnificații afective neconștientizate.

De fapt, ne naștem și murim singuri, cu toate iluziile vieții. Chiar dacă ceilalți se găsesc lângă tine, în ultimă instanță suntem singuri și asta n-ar trebui să ne alarmeze.

Trăind în compatibilitate cu propria solitudine se pot satisface mai degrabă nevoile de autostimă și autoapreciere, decât celelalte nevoi, pe care, evident, trebuie să le împărțiți cu ceilalți.

De fapt, pentru a descoperi trăsăturile caracteristice ale oamenilor nu e neapărat necesar să le căutăm. Atunci când încercați să renunțați la ceva sau să vă resemnați în



în faptul că o persoană matură poate dăruia și se poate dăruia, fără a deveni dependentă față de ceilalți.

Identitatea cuiva, protejată, securizată, poate merge mână-n mână cu singurătatea „creativă”, tocmai pentru că se creează timp pentru a se acumula gânduri și sentimente.

Evadarea din singurătate poate lua forma unei implicări excesive și imediate în relațiile cu semenii, sub forma unei dorințe nestăpânite de a fi încojurat de ceilalți, de a conversa, de a asculta muzică și știrile radio, de a urmări emisiunile TV sau de a petrece câțva timp împreună cu ceilalți, modalități prin care se conturează sensuri și direcții de a accepta, ulterior, liniștea și solitudinea.

Conversațiile frecvente pot fi binevenite, însă rezultatul lor ar putea face comunicarea superficială. Oamenii au nevoie de o perioadă de odihnă emoțională și de o recuperare a energiilor psihice. Din fericire, dacă o persoană relaționează adecvat cu ceilalți, fără a fi prea compulsiv sau necontrolat în mișcările corpului și gestică, fără a-i obosi pe ceilalți cu vorbărie multă, atunci rațiunea și corpul vor crea în mod automat un echilibru natural între implicare și aparență, între ceea ce este și ceea ce pare a fi.

Receptivitatea-pasivă (ascultarea și înțelegerea) și expresivitatea-activă când sunt asociate, asigură stabilitatea, dar și devenirea personalității, într-o manieră sănătoasă și multumitoare.

Cei mai mulți oameni nu ascultă cu adevărat. De obicei, ei se gândesc la ce urmează să spună sau cum să răspundă celorlalți, se concentrează pe propriile comentarii, și toate acestea se întâmplă în timp ce interlocutorul le vorbește. De fapt și acesta din urmă procedează la fel; cei doi ajung să vorbească doar pentru ei înșiși, conversația devine seacă, fără implicări emoționale. Astfel, n-ar trebui să ne mirăm că cei mai mulți oameni se simt singuri chiar în mijlocul celorlalți - tocmai pentru că ei nu au un

contact real. Această detaşare, în timpul comunicării confirmă opiniile şi credinţele lor despre celălalt, tocmai pentru că nici nu aude şi nu ascultă în mod constant şi motivat până când nu se creează zona empatică necesară comunicării.

Jocul puterii şi cel al înfrângerii împiedică dialogul onest. Mulţi indivizi Vorbesc *despre* alţii sau *despre* ei înşişi, şi mai puţin cu alţii. Este o încercare de a repeta mereu altor persoane opiniile, ideile şi sentimentele exprimate deja. Această apropiere comunicaţională este utilizată drept o excelentă tehnică, prin care beneficiile repetiţiei vor deveni concordante cu realitatea practică. Această metodă simplă permite unei alte persoane să simtă şi să fie convinsă că a fost auzită şi apreciată.

Mai mult de atât, noi trebuie să ascultăm ceea ce se repetă şi să înţelegem sensul celor spuse.

În aplicaţiile practice ale oricărei întâlniri, contactul vizual (al privirilor) prelungit este cea mai bună invitaţie pentru o implicare eficientă.

Şi, după ce ne-am aumt riscul de a ne extinde sistemul de relaţii, constatăm că există, totuşi, şi alte modalităţi şi locuri pentru a continua căutarea.

Problema cheie constă în modul în care ne implicăm în fiecare nouă relaţie, în modul în care ne distribuim implicarea; restul vine de la sine. Un studiu făcut pe un eşan-tion de 2.000 de persoane confirmă această recomandare.

Anumite persoane, în special cele recalcitrante, consideră că a face noi cunoştinţe este un nimic, un fleac. Însă acest lucru poate fi o aventură interesantă pentru alţii, fără încordări nervoase deosebite, mai ales dacă există şi zone de compatibilitate empatică. Noile relaţii stabilite vor fi determinate de modalităţile de contact şi de tipul personalităţilor implicate.

Este mai bine să acceptăm o întâlnire ocazională, decât să căutăm un partener doar pentru a face dragoste (în

întâmpla dacă nu s-ar comunica ceva? într-adevăr, este bine să se înceapă comunicarea dintr-un punct bine precizat, deci să se știe de la bun început ce se dorește să se spună. Todd era foarte interesat doar de poziția lui, astfel că, ulterior, s-a instalat un climat social paralizant în jurul său, chiar și atunci când femeile îl provocau.

Tratamentul acestei „maladii” binecunoscute implică învățarea unui mod de a trăi în prezent. (Vezi capitolul Psihotehnici de la finalul acestei cărți, în vederea dezvoltării acestei capacități.) Gândindu-se mai degrabă la ce ar conduce conversațiile, el a început să relaționeze imediat și cu eficiență. Comentariile lui se refereau mai mult la ce are de gând să facă în prezent.

Când intra într-un magazin, primele lui remarci erau: unde sunt alimentele, făcea complimente femeilor îmbrăcate bine sau celor care țineau o carte sau o revistă în mână, întrebându-le ce citesc. Se lua la întrecere ori de câte ori întâlnea o persoană care vorbea puțin sau îi era inferioară intelectual.

Nici o persoană nu dorește să vă asculte problemele emoționale legate de „război și pace”; ea are nevoie să fie acceptată ca persoană și nicidecum drept combatant. Conversația deschisă stă la baza relației dintre cele două persoane care vor decide ulterior dacă se vor implica mai mult sau mai puțin. Acest lucru poate conduce atât la conflict, cât și la împăcare. El trebuie să evite situațiile care pun prea multe întrebări: „Cum te numești?”, „Locuiești pe-aproape?”, „Vii des aici?”, „Ești singur?”. Acestea sunt întrebări rezonabile, dacă nu intervin altele, care să împiedice dialogul firesc și care pot pune interlocutorii în stare defensivă. Pentru a crea un dialog echilibrat, Todd a învățat de unul singur mai multe lucruri despre persoana lui, preferând să nu plictisească partenerul cu întrebări la care să se răspundă scurt și incomplet.

cazul relațiilor sexuale). Evitând, într-un mod anticipat, să facem sex cu o persoană, se minimizează anxietatea; o implicare imediată într-o relație sexuală nouă ar produce plăcere, însă cu riscul unor tensiuni nervoase epuizante.

Un exercițiu eficient care ar ajuta foarte multe persoane, în sensul realizării unor noi contacte, cum ar fi cele stradale, este „realizarea celor 3 respingeri”.

Acest lucru implică, cel puțin 3 contacte cu persoane străine pe săptămână. Ideea nu este de a obține o întâlnire, ci de a realiza respingerile. În mod paradoxal, acest exercițiu este văzut ca- un joc care servește drept instrument de atenuare și anihilare a fricii, a anxietății respingerii. Logica ar fi că cea mai slabă posibilitate poate fi răsturnată, fiindcă acest lucru este deja proiectat și așteptat. Pe de altă parte, dacă lucrurile merg prost, am putea deja să ne găsim un alt partener, unul care va fi ales și nu unul întâmplător. Fundamentul practic al respingerii devine astfel din ce în ce mai puțin neplăcut.

Cu fiecare mic pas în stabilirea de noi întâlniri și relații neamenințătoare pentru individ, ele devin dezirabile în mod gradat, începând cu primul contact verbal.

Ar trebui să se urmeze această idee; locurile de întâlnire pot fi oriunde, iar atitudinile persoanelor reflectă grija pentru disponibilitățile de asociere cu o personalitate atractivă și adecvată. Regula poate funcționa în cazul oricărei persoane care va elimina și desconsidera un asemenea efort.

Todd este un exemplu tipic. Când a început să iasă din carapacea lui, el nu mai putea crede că tot ce spunea ar putea fi ceea ce buzele sale au rostit.

Cuvintele nu contează! Dacă cineva dorește să: vorbească cu dumneavoastră, comentariul cel mai scurt, chiar și tăcerea, vor fi cel mai bine receptate; dacă nu, atunci și cea mai potrivită abordare va fi ignorată. Lipsa cunoașterii, a înțelegerii conduc la reacții de respingere, însă ce s-ar

El face adesea comentarii prielnice conversației, care să favorizeze aflarea adevărului, evitând întrebări incerte, care pot induce falsul. Este de preferat mai degrabă întrebarea: „Ce credeți despre asta?” decât „Vă place?”, tocmai pentru că ea oferă o alternativă ce permite interacțiunea și implicarea cognitivă și emoțională. Dialogul, convorbirea este un schimb ideal de informații și chiar o șansă de a vă informa.

Todd dorea, de asemenea, un dialog calduros care să-l implice emoțional, acceptând orice răspuns. Dacă o femeie sau un bărbat îi oferea câteva indicații interesante, chiar dacă nu le spuneau cu toată inima, acest lucru era suficient pentru a-l încuraja. De aceea trebuie să ne păstrăm câteva rezerve cu privire la modul de implicare într-o nouă relație. Persoanele care simpatizează rapid pe oricine nu demonstrează că sunt și cele mai dorite. Însă, dacă ele sunt suficient de desirabile, trebuie să o facem fără a fi prea insistenți sau chiar supărători.

În aceste cazuri, logistica unei întâlniri cu o persoană necunoscută devine foarte importantă. Într-un bar sau restaurant, bărbatul care cere unei femei să-și părăsească masa pentru a-l însoți la a lui nu arg, de obicei, succes.

Acest lucru nu se întâmplă dacă el va face invitația de-a ieși în afara mediului de întâlnire, astfel încât cei doi să ajungă într-un spațiu de intimitate (acasă, birou, avion, mașină etc). În acest mod, femeia poate evita disconfortul deplasării, forțându-l pe bărbat să se îndrepte spre ea și apoi, dacă este interesată, să-l invite să se așeze lângă ea pentru puțin timp. Cele mai multe femei care sunt singure găsesc acest lucru ca fiind o decădere, o lipsă de mândrie și feminitate să urmezi un bărbat pe care abia îl cunoști.

Ar fi o mare grosolănie ca ea să care toate farfuriile cu mâncare de pe masa ei pe o alta. Statusul este asociat întotdeauna unui rol; dacă femeia sau bărbatul sunt într-o poziție favorabilă, este normal ca cel cu status superior să

ceară celeilalte să se mute. Chiar și în această circumstanță este mai bine pentru femeie să controleze cu discreție și prudență situația, până când ea se simte confortabilă să-și poată exprima preferințele.

Această analiză a comportamentului la o întâlnire poate părea artificială când este studiată în detaliu, însă ea nu este decât o descriere simplă a modului în care seducția devine un succes.

Când oamenii se simt bine în compania altora, se simt lejeri, confortabili, atunci în mod natural au tendința de a adopta comportamente adecvate.

Pierderile și erorile sunt un mod de a ne forma capacitățile de acceptare relaxată a celorlalți, fiind mai ușor să învățăm din succesele și capacitățile altora.

Prin socializare, cei mai mulți indivizi își dezvoltă aceste abilități; oricum, cei care nu le pun în practică ar putea să le uite. Darlene, de exemplu, avea foarte mulți prieteni (băieți) în studenție, însă, în următorii 10 ani de la căsătorie, ea a devenit din ce în ce mai temătoare cu privire la alte relații și, mai ales, față de ideea de divorț. Ea se vedea acum o persoană destul de timidă și retrasă. „Bărbații par a fi foarte diferiți pentru mine acum față de vremea când eram nemăritată. Este ca și cum ar trebui să învăț totul de la capăt.” Darlene nu este singura care face astfel de afirmații.

Ca orice adolescentă, ea avea foarte mulți prieteni care-i ofereau sfaturi cu privire la modul de a face cunoștință cu cineva necunoscut. Aceștia erau companionii ei, care uneori erau și drăguți și severi, chiar cruzi, când îi spuneau lucruri ca: „Ești mai bine ca el, dă-i o șansă, joacă-te și practică ideea de «du-te -vino» și ai să vezi cum vine la tine!”.

Bărbații își spun unul altuia: „Omule, nu te avânta prea tare, gândește și nu te înfige ca un animal, direct la pat; fii subtil și mai joacă-te puțin.”

care le faceți. Sau, de ce nu, oferiți semnale de atracție și respingere în același timp, cum ar fi atunci, când vi se răspunde frumos și amabil, dar corpul se răsucesce pentru a-și proteja starea emoțională. Cereți acestui pseudoterapeut să vă ofere astfel de observații și învățați cum să vă modificați răspunsurile în mod adecvat.

Atât femeile, cât și bărbații, pot învăța din astfel de exerciții. Cereți unui prieten să vă comenteze reacțiile.

Brad a practicat aceste exerciții în timp ce frecventa cafă-barul colegiului. El găsea acest lucru drept o atitudine negativă pentru fața visurilor lui, până când i-a devenit incomfortabilă situația și a smuls tava din fața ei, într-o manieră cavaleriească neîndemânică, în timp ce o zăpăcea cu fel de fel de complimente. Există, totuși, o situație de compromis între a aștepta prea mult, fapt ce va cauza instalarea anxietății, și o acțiune rapidă și îndrăzneată, care va avea ca efect același rezultat. De obicei, este de preferat să nu ne avântăm excesiv într-o astfel de situație.

Practica, exercițiul alături și împreună cu un pseudoterapeut poate aduce beneficii în dezvoltarea unei dispoziții de acceptare, de toleranță adecvată și în reducerea temerilor în caz de nereușită. Transformând acest exercițiu într-o glumă, el poate face mai ușoară distribuirea și învățarea unor astfel de comportamente, stimulându-vă capacitățile de interacțiune și relaționare umană.

Un scop parțial al acestor, ritualuri seductive este descoperirea faptului că fiecare din noi putem fi și buni și răi în fața celorlalți, adică conștientizarea lipsurilor și calităților pozitive pe care fiecare le implică în orice relație.

În timpul unui astfel de ritual, informațiile sunt schimbate și prelucrate, având loc o adevărată inițiere.

Aceasta dovedește că modul în care ceilalți vă pot trata este în funcție de rezultatele acestei inițieri. Credeți că întotdeauna bărbații trebuie să plătească?

Sexul și banii sunt elemente centrale ale acestui joc?

Adulții nu sunt atât de deschiși unor astfel de critici și deseori le resping.

Din acest motiv este bine și chiar securizant pentru dumneavoastră să aveți alături o persoană apropiată, un îndrumător cu experiență sau, mai bine, un pseudoterapeut. Acesta poate fi un prieten prin care îți poți revedea și reauzi vechile prietenii, îi poți destăinui primele impresii adevărate în cazul unei relații noi. Cea mai mare greșală pe care o poate face o persoană este insuficienta încredere în propriile judecăți.

Când ieșiți în oraș, la o petrecere sau bar de noapte, cu ideea expresă de a vă întâlni cu cineva, folosiți-vă capacitățile de relaționare socială, lăsându-i și pe ceilalți să arate cum vă văd, fără să vă concentrați pe teama de a fi respins. Gândiți-vă la un astfel de exercițiu care să vă ofere oportunitatea de-a fi respinși și din care să învățați cum să atenuați antipatia, anxietatea și cum să deveniți sociabil.

Atitudinea dumneavoastră va fi probabil influențată de modul în care vă asumați practic interacțiunea pentru a întâlni persoana pe care o doriți. Cu timpul, acest tip de comportament va deveni o permanență, prin modificări cognitive și empatică. Continuând ideea, dacă aveți un pseudoterapeut discret, puneți-l să vă observe atunci când, de exemplu, flirtați cu cineva și urmăriți reacția de *feed-back* a prietenului dumneavoastră, deci ce impresie și influență poate avea părerea lui asupra dumneavoastră.

V-ați manifestat nervos cu persoana care părea să fie cea mai dispusă să relaționeze cu dumneavoastră și care vă demonstra vizibil permisivitatea? Sau ați fost prea apreciativ și exagerat de implicat, astfel încât ea a răspuns contrar așteptărilor dumneavoastră? Probabil că oferiți prea multe semnale de acceptare, de apropiere, numai acelor persoane care sunt sigure pe ele și pe care nu trebuie să le securizați, deci care nu au nevoie de atâtea eforturi pe



Într-o întâlnire a unui bărbat cu o femeie, întotdeauna cel care dorește să plătească consumația este bărbatul, tocmai pentru a-i permite să-și protejeze masculinitatea, să se simtă sigur pe forța lui, oferind, la rândul-i, protecție, astfel încât femeia să-i cunoască această supremație. Însă, alți bărbați apreciază femeile care plătesc uneori partea lor de consumație, pentru a nu exista sentimentul că l-ar putea folosi.

Prânzul sau cina în cazul unor relații de afaceri este achitat de persoana cu un status inferior; de obicei persoanele cu funcție importantă sau care se bucură de o stimă deosebită pot să nu plătească. De fapt, cel bogat plătește de cele mai multe ori; foarte mulți oameni văd în asta onoarea de-a fi gazdă.

Acceptând favorurile politicoase ale celorlalți este o atitudine corectă, pentru că ea semnifică, de fapt, acceptarea sentimentelor și afecțiunii celuilalt, care dorește să se îndrepte spre tine cu simpatie. Noile cunoștințe încep adesea cu încrederea că relația va fi de lungă durată. Din acest motiv, este bine și important să se stabilească de la bun început tipul relației pe care ulterior doriți să o cultivați.

În cazul unor noi întâlniri, maniera în care se face acest lucru reprezintă primul pas în structurarea unei tendințe de evoluție a noii relații.

Margie găsea acest lucru în următorul mod: „De fiecare dată telefonez prima pentru a menține legătura”. Acest lucru nu trebuie etichetat drept îndrăzneală, ci, mai degrabă, o modalitate pragmatică de a interacționa. Persoana, care este sunată se găsește pe o poziție de putere, pentru că cealaltă persoană își asumă rolul de dominat, de subordonare. Când relațiile devin temporare, fără durabilitate, atunci există o ofertă mutuală ce se găsește, inițial, doar ca element de legătură și care nu este întărită de ambele părți.

Bărbatul se poate găsi pe o poziție avantajoasă în cazul în care femeia îi telefonează, deși el cunoaște și își asumă riscul ca ea să nu mai sune.

În mod frecvent, bărbații căsătoriți și cei care nu doresc neapărat o relație de prietenie sunt cei care solicită și așteaptă ca femeile să sune, pentru că ei se situează pe o poziție oarecum stabilă în raport cu ele și nici nu creează o stare de anxietate care să afecteze o întâlnire potențială. Există alte tipuri de relații care se pot ivi în cazul primelor întâlniri. De exemplu, Margie se întreba: „Aș putea să-l întreb și să-i cer asta dacă el are o prietenă deja?”! Dacă el nu este prea ferm, atunci nu există nici un inconvenient, dacă însă se menține rezervat, întrebarea ar trebui evitată. Ea decide cum să se apropie subtil pentru a întreba: „Ce faceți de obicei în week-end?”, așteptând un răspuns direct sau chiar evaziv.

O replică cinstită și elegantă poate fi: „Oh, mă întâlnesc cu o mulțime de oameni” sau „Tocmai am rupt-o cu Betty și nu prea mai fac multe acum”; răspuns care îi spune că este disponibil. Dacă ea recepționează bine răspunsul lui, înseamnă că nu există cineva important care să-i rețină atenția. Femeile care trăiesc singure, dar nu afișează acest lucru, vor oferi, cel mai adesea, numerele de telefon de la birou sau cel al locului de muncă, evitând să-l ofere pe cel de acasă.

Aceasta este, câteodată, o metodă de-a evita telefoanele nedorite și supărătoare și, mai mult, pentru a se proteja. Dacă obiceiul se repetă și devine stabil, atunci este clar că ele își apără singurătatea, că nu vor să se implice în alte relații sau că le lipsește interesul social.

Semnalele care survin la începutul unei noi relații pot prezice evoluția relațiilor viitoare. În afaceri este de preferat să se pregătească o întâlnire și apoi să se apeleze la comunicarea telefonică.

---

## CAPITOLUL 2

---

### *Seducția prin complimente*

*„Calea regală spre inima unui om esie  
să-i vorbești despre • lucrurile pe care le  
prețuiește cel mai mult.”*

Dale Carnegie

Oamenii pot deveni „captivii” instinctelor, ceea ce psihologii denumesc „dominarea stimulului - foamea”. Mai mult decât apetitul, nevoia de contacte fizice și verbale trebuie să fie satisfăcută și, dacă nu, personalitatea se „pierde”, slăbește precum corpul supus înfometării.

- Doctorul R.A. Spitz a demonstrat acest lucru studiind orfelinele care duc mare lipsă de personal specializat. Acolo unde copiii nu primeau mângâieri, atingeri, îmbrățișări satisfăcătoare și adecvate, imunitatea lor la boli a început să scadă. De asemenea, mulți dintre ei contractau boli mortale. În mod indirect, mureau din lipsă de dragoste și ocrotire.

Alte studii legate de deprivarea senzorială, validează ceea ce înțelepciunea populară are în spatele expresiei „iute la mânie”. Persoanele cu tulburări mentale suferă din cauza unei stimulări inadecvate.

A răspunde la un mesaj telefonic venit din partea unei persoane vă pune automat pe poziția de putere, pentru că ea v-a arătat deja interesul. Asta nu înseamnă că fiind pe această poziție de superioritate este și cea mai bună soluție; în mod normal ar trebui să vă situați pe o aceeași poziție în relația stabilită și să mențineți această egalitate. Oricum, realitatea arată că cele mai multe relații încep în funcție de maniera de abordare a partenerului care, ulterior, ar putea influența evoluția relației.

A rămâne „la înălțime” devine periculos pentru stabilitatea relației; ea poate deveni chiar nesemnificativă o dată ce relația de apropiere se dezvoltă. Inițial, cel care sună sau cel care inițiază o relație mai intimă, cel care plătește pentru fiecare lucru făcut, poate să anticipeze cursul evenimentelor ulterioare. Din alt punct de vedere, a lăsa doar ca cealaltă persoană să facă avansurile sexuale, v-ar putea pune într-o poziție de control sau de obiect al seducției; toate aceste manevre de cucerire sunt îndepărtate o dată ce sentimentele și implicațiile afective pun stăpânire pe relație. Seducția poate da frâu liber dragostei în acest mod.

Subiecții, amplasați experimental în condițiile de deprire senzorială, în care ochii și urechile sunt astupate, ajung să aibă halucinații sau stări alterate de conștiință, datorate lipsei stimulilor externi. În mod similar, în absența unor contacte sociale suficiente, sănătatea mentală a unei persoane este mai fragilă, mai slabă.

Dr. Harry Harlow, realizând studii pe maimuțe, a descoperit că dacă lipsesc chiar numai atingerile reciproce, apar anomalii comportamentale la aceste primat; implicațiile cercetărilor sale confirmă încă o dată că, pentru sănătatea mentală, contactul fizic este esențial.

Un alt studiu pe maimuțe, efectuat pe un grup care a fost crescut într-un mediu bogat în stimuli (de exemplu, obiecte colorate) și pe un altul izolat, a ajuns la următoarea constatare: după moartea maimuțelor li se făcea autopsia, cântărindu-se creierul. Nimic surprinzător; maimuțele crescute în mediu stimulant (bogat în stimuli) aveau masa creierului mai grea decât cele crescute într-un mediu privat de stimuli.

Oamenii prezintă nevoi similare, care pot fi conturate și la alte forme de viață și care au ca origine centrul nervos al emoției, nevoi delimitate într-un cadru neurologic. Pentru adulți, stimulii verbali și sociali servesc la construirea unui habitat confortabil necesar pentru menținerea sănătății fizice și mentale. O parte din acești stimuli asigură suportul relațiilor interumane. Admirația verbalizată este, de obicei, înțeleasă direct și va servi drept mesaj stimulator, pozitiv. Statutul persoanei care oferă complimentul este, de asemenea, important. Laudele, în general, sunt pe deplin acceptate și apreciate atunci când receptorul observă că emițătorul se află într-o stare pozitivă.

Studiile efectuate pe problemele de relaționare în cupluri au arătat că acestea au dificultăți privind oferirea și primirea complimentelor.

La nivel inconștient le este teamă că aceste dovezi verbale de afectivitate îi va face prea vulnerabili. Dacă vorbele de iubire sunt spuse, emitentul poate simți o teamă de respingere, iar primitorul acestor mesaje verbale se va teme, de asemenea, că ar putea fi ceva cerut în schimb sau că prin această insistență se încearcă o pătrundere forțată în intimitatea sa.

Un mecanism de apărare împotriva reacției de respingere este cel de a răspunde supracomplimentând, pentru a înăbuși sau anula sentimentul datoriei:

„Nu-ți mai sunt dator cu ,nimic acum, deoarece ți-am dat totul înapoi și încă mai mult.”

„Mă iubește el, oare?”

„Ea o să-mi spună, după ce îi spun eu?”

„Mi-aș dori să nu mi-o mai spună așa des, câteodată cred că nu vrea decât să mă audă pe mine răspunzându-i și asta începe să mă înnebunească mai rău, e ca un puști care se ține agățat de fusta mea!”

Aceste sentimente sunt trăite atunci când vorbele măgulitoare nu coincid cu emoțiile pe care le simt indivizii. Chiar vorbele dulci nu sună întotdeauna adevărat; ele pot fi spuse cu nesinceritate.

A învăța să accepți oferte verbale fără a simți o imediată nevoie de reciprocitate sau respingere este o modalitate matură de a vă apropia de ceilalți.

„Sunteți o doamnă inteligentă!”

„Da, s-a întâmplat să fiu la locul potrivit, în momentul potrivit, vă dați seama, nu? Că doar nici dumneavoastră nu sunteți încuiat la minte!”

Iată un exemplu de femeie care știe că este frumoasă și acceptă complimentul, dar căreia, totuși, îi este dificil să răspundă cu un simplu „Mulțumesc”.

Oamenii care au o părere foarte bună despre ei înșiși, vor accepta complimentele ca o „valoare adăugată” la propria lor valoare. Astfel, vor fi capabili „să împartă” și altora din propriile aprecieri pozitive.

Când umorul este folosit ca metodă de ușurare a greutăților ocazionale ale vieții, poate oferi un moment de „respiro” și de refacere.

Când este folosit constant, mai degrabă pentru a râde de alții decât împreună cu ei sau doar ca unică metodă de evitare a anxietății, își va pierde mult din calitățile benefice.

Beckey și Nort sunt un exemplu reprezentativ pentru genul de relație „caustică”. El este medic și, la prima vedere, totul îi merge perfect. La rândul său și ea pare mulțumită, trăindu-și voluptos viața luxoasă. Cu toate acestea, au o viață mizerabilă; cel mai greu lucru pentru ei este să se suporte și să se aprecieze reciproc.

„E un tâmpit bălos, un cretin cu diplomă!”, „Beckey e o așa fufă paranoică, că n-o mai suport.”

Singurele momente în care lipsesc invectivele verbale sunt momentele de separare, destul de frecvente, de altfel.

Cu toate aceste mizării, amândoi sunt flămânzi de dragoste, amândoi vor să fie iubiți! Au suficiente calități, dar nici unul nu se obosește să privească, să asculte sau să dăruiască celuilalt puțină căldură.

Ei nu sunt un caz unic. Fiecare are nevoie de un anumit gen de mângâiere sau admirație; de la călugărul care a renunțat la tot, până la actorul care se străduiește pentru aplauze.

Anumitor persoane le este greu să ofere complimente, deoarece se tem că acest gen de „cadou” verbal nu își va găsi reciprocitate. Acesta este genul de presupunere bazată pe idei pesimiste, negativiste. „Dacă cineva mă respinge, mă voi simți rău un timp, iar cel mai negativ răspuns la adresa mea este indiferența.”

Teama de respingere înainte ca ea să apară, este experimentată de două ori.

Inițial este simțită prin „anticiparea respingerii”, apoi, dacă se întâmplă cu adevărat (ceea ce nu este obligatoriu), realitatea respingerii va fi experimentată a doua oară.

Complimentarea este o cale favorabilă contactelor sociale.

Un compliment este genul de cadou care nu trebuie să-ți fie înapoiat, altminteri devine doar o modalitate de „control” a comportamentului celorlalți.

Cu cât mai lingușitoare vor fi complimentele, cu atât mai puternic va fi impactul lor.

De exemplu, persoanele cu o coafură mai aparte sau cu o îmbrăcăminte deosebită se simt bine când ținuta lor este luată în seamă și rău când este doar admisă, îngăduită. Pe de altă parte, cea mai mare influență o au aprecierile caracteriale: umorul, inteligența, sensibilitatea, astfel că valorizarea acestor caracteristici intime ale celuilalt aduce după sine semnificante afective, o acceptare de bună voie..

Această situație nu este influențată de sex, atât Ego-ul bărbatului, cât și cel al femeii are nevoie de „căldura” unei validări sincere.

La un nivel decent, nu este nimic greșit în a dori sau a cere complimente. „Dar cum aş putea cere cuiva să-mi spună că mă place sau că-i place ce fac eu? Dacă nu s-a gândit de unul singur la asta, nu mai contează!”<sup>1</sup> Totuși, cererea directă a încurajărilor sau a afectelor pozitive este un mod eficient de a obține ceea ce dorești.

În consecință, prostul obicei de a aștepta ca ceilalți să-ți cunoască automat nevoile, ca și cum ar fi telepatici, este în mare măsură evitat.

Destul de des un cuplu recurge la sarcasm sau ironii în conversație. Aceste „întepături” sunt o modalitate indirectă de manifestare a mâniei. De multe ori în emisiunile de varietăți, umorul provoacă stânjeneală și disconfort anumitor personaje. Din păcate, acesta este un bun prilej de condiționare culturală, în sensul regăsirii umorului în vnefericirea altora. Pe de altă parte, ne putem amuza de propriile noastre greșeli - aceasta fiind o mare calitate pentru cel care o are.



A oferi complimente sincere cuiva nici nu epuizează și nici nu înjosește pe nimeni.

În schimb, dacă se renunță la bunele intenții, sentimentele negative vor invada gândirea. Unii oameni au o mentalitate gen „cont bancar”, considerând că dacă vor oferi simpatie și complimente cuiva, lor le va rămâne tot mai puțin. Alții au o mentalitate gen „holocaust”, de aceea le este teamă să-și expună sentimentele sau emoțiile; ei pot fi atât de „năpraznici”, încât nu vor putea nicicum să-și stăpânească „reacția în lanț”.

Ambele procese au ca rezultat o inhibiție emoțională.

Nort și-a construit relația într-o manieră închisă, prin reținerea mesajelor verbale pozitive, datorită personalității sale compulsive și emotivității restrictive. El n-a mai reușit să-i spună lui Beckey că o iubește cu adevărat. Deși simte că o iubește, încă are dificultăți privind modalitatea de a o manifesta.

Chiar și cea mai minunată persoană din lume are nevoie să i se spună că este o persoană mai „specială”, „deosebită”.

Sunt câteva sublinieri de făcut și în privința persoanelor care nu acceptă complimentele. De obicei, cel mai important motiv al respingerii acestora este nivelul scăzut de autorespect, al autostimei și încrederii în jșine.

De fapt, această situație va influența atât de puternic psihicul persoanei respective, încât ea va considera că cel care o complimentează este, la rândul său, lipsit de orice simț al valorii, pentru că apreciază pozitiv pe cineva care nu merită. Sună nebunește, nu?

Este pe-aproape, dar raționamentul inconștientului este cam următorul: „Dacă eu nu sunt bun, iar tu mă plăci, în mod sigur e ceva în neregulă cu tine!”. Singura modalitate de a „schimba” un astfel de proces al gândirii, este de a începe cu o apreciere pozitivă.

De obicei, acest gen de termeni sunt experimentați în mod uzual de către cei care au mare nevoie de afecțiune.

Dacă un compliment, cu o componentă seductivă pozitivă poate naște sentimente plăcute când este oferit, atunci, de ce să nu fie oferit?

Este o adevărată artă în a flata, descoperind astfel ceea ce o persoană apreciază ca fiind valoros la ea însăși. Un om de afaceri va fi întotdeauna bucuros Să asculte aprecierea realizărilor sau a capacității sale profesionale.

Laudele false trebuie să fie evitate. De ce să fii nesincer, când este relativ mai ușor să apreciezi trăsăturile pozitive personale? Să fie chiar așa de greu? Dacă răspunsul este „Da”, atunci asociați laudele cu imaginea unor persoane importante pentru dumneavoastră.

Oricine are însușiri sau talente valoroase care pot fi laudate în mod realist! Psihologii au descoperit că, de multe ori, creșterea productivității angajaților unei companii nu se datorează condițiilor de muncă mai bune, ci unui tratament mai „uman”, mai „afectuos”.

Complimentarea este un fapt atât de „banal”, încât aproape toți uităm care sunt beneficiile ei.

## CAPITOLUL 3

### *Vestimentația - o reflectare a seducției*

*„Înainte de a cheltui vreun ban pe haine noi și sofisticate, cheltuieți un pic de timp pentru a analiza cine sunteți și ceea ce vreți să spuneți prin intermediul hainelor.”*

Eugon Von Furstenberg-  
*„The Power Look”*

**S**tilul vestimentației este o cale non-verbală de a spune: „Am să-ți fac jocul” sau „Lasă-mă, nu putem stabili vreo relație”. Intenționat sau condiționat, multe persoane poartă hainele în concordanță cu statutul social sau profesional, comunicând astfel intenția lor de a relaționa ca egali ai altor persoane, îmbrăcate similar.

Personalitatea este exprimată și prin stilul vestimentar. Omul de afaceri îmbrăcat protocolar reflectă un caracter conservator. În mod similar, un bluzon și niște jeans confortabili pot comunica relaxare, adaptabilitate, receptivitate. Acest gen de mesaje trebuie integrate în ceea ce se

cheamă „privire de ansamblu”, aparență. Mersul, mișcările, ținuta, ambientul, tipul privirilor vor spune la rândul lor: „Sunt liber, senzual, seducător” sau eventual că persoana respectivă este un om slab, incapabil, etc.

Veșmintele comercianților sunt caracterizate de o notă aparte, de sobrietate și eleganță, par să contribuie într-o anumită măsură la progresul afacerilor.

În mod frecvent persoanele sunt judecate după aparențe; hainele au un impact semnificativ, în special cu privire la rolul social al persoanei. Cu toate acestea, haina nu este decât un element al contactului inițial interpersonal, pentru că în primul rând noi avem de evaluat persoana ca întreg.

Există diferite stiluri, tipuri și texturi pentru materiale, dar și modalități diferite de a purta hainele, care relatează celorlalți disponibilitățile noastre sexuale, statusul social, originalitatea sau conformismul și nivelul de autostimă și autoapreciere. Sentimentul pozitiv cu privire la propria persoană poate fi pus în evidență de o vestimentație simplă sau sofisticată, de una sexy sau sobră, în funcție de poziția afectivă și caracterul persoanei. O manieră rigidă și monotonă de a ne îmbrăca indică, de obicei, stări frustrante, tulburări emoționale.

Astăzi, ambele sexe au capacitatea și disponibilitatea de a-și alege liber culoarea, stilul și modul de a se îmbrăca pentru a-și pune în evidență propria personalitate.

Natura ne oferă foarte multe lecții cu privire la culoare, textură și supraviețuire. Animalele care-și schimbă anumite caracteristici, cum ar fi blana sau penele, în funcție de anotimpuri, de climă, se adaptează la fel ca și omul, sau... omul se adaptează ca și animalul. El își modifică tipul vestimentației, haine mai groase sau mai subțiri, în funcție de sezon.

Modul cel mai clar de adaptare la mediu este măsurat ca rezistență în situații limită de supraviețuire. Păsările-și schimbă penele. Oamenii, la fel, își schimbă înfățișarea și

vestimentația în funcție, de tipul relațiilor: de acceptare, de respingere, de indiferență.

Aceste forme de adaptare sunt adesea definite de statutul social și posibilitățile financiare. În vârful acestei ierarhii stau liderii, care sunt foarte bine îmbrăcați, fără a fi acuzați de rigiditate, așa cum o fac cei care aspiră la aceste roluri.

Tendința de a se împodobi a unei persoane este un mod „de a se simți” confortabil cu propria-i persoană sau, de ce nu, o „voce” care țipă după atenție. Psihologia socială confirmă faptul că cei mai mulți oameni nu îndrăznesc, nu au curajul să fie diferiți de ceilalți. Teama lor inerentă de a încălca anumite norme morale, sociale, de a ieși din acel conformism la care cei din jur se subordonează, îi menține încă în această direcție, nu le oferă șansa de a fi originali.

Există, totuși, un anumit grad de acceptare oferit de -normele și valorile morale și culturale. Hainele nu ne ajută întotdeauna să dobândim putere, bogăție, să cucerim lumea.

Ele sunt încă un produs de etichetă, ambalajul care ne incită să descoperim conținutul și să realizăm diferențele.

A găsi ceea ce ascunde o persoană sub haine, modul de expresie al hainelor este o experiență dificilă și complexă. Ea se dezvoltă o dată cu maturizarea manifestărilor și comportamentelor exterioare și este influențată de dorința de realizare și succes.

Omul de afaceri știe la fel de bine că hainele, chiar dacă nu acționează independent față de alți factori, pot contura predicții cu privire la succesul afacerii sau la eșec. De ce să se împiedice de acest element, haina, pentru a câștiga? De ce să nu folosească preferințele personale, stilul și tipul vestimentației pentru a-și atinge scopul, dacă este răsplătit social, financiar și chiar sexual?

Acest tip de persoană adesea se agită și se „macină” nervos, se auto-implică în orice, deși este incapabil de intimitate și-și păstrează o aparență rigidă.

De altfel, există excepții evidente de la aceste reguli, stereotipul super-modelului sau nuditatea dansatorului descriu tendințe narcisice de autoapreciere, de „iubire” a propriei persoane și „goliciune” afectivă pentru ceilalți. Cele mai multe dintre aceste persoane par, adesea, să se supraaprecieze, spunând: „Nu-i așa că arăt bine?”, „Vezi ce săni frumoși am?”.

Autenticitatea atractivității unei persoane iradiază, se emană printr-o senzualitate confortabilă, lejeră și adecvată sentimentelor pozitive, fără a se mândri cu un exterior excentric, lăsând impresia de insecuritate și fragilitate psihică. Mesajele corporalității depind de acțiunea lor și, mai ales, de modul în care se comunică imaginea personală pozitivă sau deteriorată.

Persoanele false vor produce o stare de disconfort în jurul lor. „Ceea ce face el nu-i stă în obișnuită!” este o expresie care poate descrie persoana care-și ascunde sentimentele într-o manieră artificială. Mersul lor poate fi rigid, fără mobilitate și flexibilitate și, în general, ținuta va comunica forță și precizie. Orice dezechilibru în plan fizic este reflectat în plan psihic, printr-o deteriorare a propriei imagini. Lipsa de încredere conduce la insecuritate personală, sentimente de inferioritate, respingerea ideilor celor din jur, transformându-ne treptat în persoane „reci”. Înainte ca ea să fie învățată, această poziție falsă, generată de mediu și de așteptările celorlalți, ea conține elemente înnăscute, ca expresii ale propriei personalități, ale fondului temperamental.

Mofturosul Luke se află la capătul celălalt al spectrului afectiv conștient, expunându-și nepăsarea și indiferența, lăsându-i pe ceilalți să se ocupe de imaginea lui. EL nu este nici prea bogat, nici foarte ocupat, dar, totuși, are un

De obicei, o persoană care poartă o blană albă, luxoasă, pantofi de lac negru și bijuterii foarte scumpe, deja ne avertizează cu privire la funcția și puterea financiară și, mai mult, comportamentul acesteia se afișează în concordanță și cu alte elemente, machiaj, coafură, expresivitatea non-verbală.

Acest exemplu, ușor exagerat, ne demonstrează încă o dată că fiecare persoană, prin propria-i vestimentație, sugerează și reliefează o imagine care-i aparține.

Parafrazându-l pe poetul Robert Burns, „Doamne, dă-mi și înzestrează-mă cu acea capacitate de a ne vedea așa cum ceilalți o fac!”. Asta ar da posibilitatea ca să ne privim în mod obiectiv și, astfel, mulți oameni ar vedea cât de atractiv este corpul lor, cât de fascinante pot fi părțile ascunse ale personalității umane; ar crea o nouă imagine în oglinda realității, care să reflecte necondiționat, firesc, modul în care hainele pot induce o adevărată fantezie a personalității.

Fiind la fel de interesați de modul în care cei din jurul nostru se îmbracă, este destul de clar faptul că detaliile sunt mai puțin luate în seamă și, astfel, ne fac să reacționăm mai ușor la mesajele vizuale.

Hainele demonstrează legătura între forma, stilul, nuanța expresiei; ele conturează un portret original, specific și adecvat cu ceea ce trăim, simțim și dorim să fie văzut de ceilalți. Extremele sunt descrise ca fiind expresii narcisice ale propriei personalități; fie că ne aranjăm ca un „păun”, colorați, înzorzonați, pentru a atrage atenția, fie că lipsește cu desăvârșire orice dorință și capacitate de-a ne face plăcuți ca aparență, lăsându-i pe ceilalți să hotărască pentru noi.

Vestimentația unei persoane și modul în care o poartă relevă nuanțe subtile ale personalității.

Narcisistul, care se consideră permanent centrul atenției și se iubește pe sine mai mult decât orice, are nevoie în mod constant de afecțiune din partea celorlalți.

majordom și îndrumători care să-i formeze și să-i modifice stilul "fiē a se îmbrăca. Mai mult de atât, el este prea leneș și nepăsător pentru a-și rezolva aceste probleme mărunte de unul singur.

Pentru acei bărbați care nu au simțul culorii și nici nu au simț estetic vestimentar-, este mai potrivit ca altcineva să se ocupe de asta, cineva care posedă aceste calități. Marea majoritate a oamenilor care evită responsabilitatea de a se ocupa de înfățișarea lor este, de obicei, lipsită și de expresivitate emoțională, de rezonanță afectivă. Hainele lor sunt obișnuite, comune și prost adecvate cti situațiile și rolurile lor.

O altă modalitate de a ne alege hainele pe care dorim să le cumpărăm este serviciul oferit de designerii vestimentari sau cel al vânzătorului instruit în acest sens.

Persoanele care apelează de obicei la aceste servicii au foarte mare grijă în privința selecției celor care acordă consultanțe de acest gen.

Prietenii foarte apropiați pot fi buni îndrumători și destul de sinceri pentru a vă schimba imaginea exterioară și, mai ales, pentru a v-o îmbunătăți. „Un portofel în buzunarul pantalonului și, pe deasupra setul de chei în el, nu-ți dă o imagine prea elegantă și sexy; de fapt, arăți cam neglijent." Oricum, mulți dintre noi nu vor accepta o critică constructivă și, de aceea, rămânem atât de stângaci și incapabili de-a ne percepe corect propria persoană.

Terapia de grup și ședințele de educare a senzitivității alături de un psihoterapeut specializat sunt foarte des solicitate; ele sunt considerate, și pe bună dreptate, absolut necesare. Într-o astfel de atmosferă deschisă într-un grup, oamenii devin mai apți să-și comenteze fără menajamente greșelile, incapacitățile, frustrările, maniera de a acționa, de

a se exprima, de a se îmbrăca, de a merge etc. Există o libertate mai mare de a spune direct și fără jenă celorlalți participanți ai grupului terapeutic idei de genul: „Ești,



într-adevăr, original cu buzunarele astea mari la blugii tăi, însă pari caraghios!" sau „Pentru numai 10 lire în plus. ți-ai putea lua altă haină!".

Jocurile senzitivității și exercițiile de percepție a imaginii personale în aceste întâlniri implică toți membrii grupului, care au curajul să spună unul celuilalt lucrurilor pe nume, să-și dea sfaturi cu privire la ce piese de mobilier sunt adecvate casei în care locuiesc, ce animal ar fi potrivit pentru a le ține companie, ce haine ar fi potrivite personalității lor, sfaturi care se transformă într-un schimb de experiențe personale. De exemplu: „Joe, îți amintești de scaunul ăla de paie pe care toată lumea dorea să stea când veneați la mine!" sau „Sal, îmi amintești de ceasul meu cu cuc, când îți dai hainele jos!".

Aceste schimburi de replici sunt uneori făcute cu căldură, deși ele conțin subtilități pe care terapeutul grupului le interpretează, așa cum a făcut-o și în cazul lui Sally și al lui Joe, găsind o explicație pentru fiecare dialog, pentru fiecare cuvânt care ar ascunde semnificații simbolice. De exemplu: obezitatea lui Joe și sentimentele de frustrare și inferioritate generate de ea, izolarea lui, tocmai pentru că femeile îl văd doar ca pe un prieten plăcut și confortabil, dar în nici un caz ca pe o persoană cu care să stabilească relații, intime, erotice. Scopul principal al lui, Joe este să fie văzut ca o persoană atractivă, senzuală în relațiile cu femeile și nu ca un grăsan amuzant, ca un eunuc plin de umor. Într-adevăr, obezitatea sau chiar mai puțin de atât, persoanele plinuțe nu sunt prea atractive pentru ceilalți, așa cum sunt, de exemplu, și hainele care sunt croite pentru supraponderali pentru a le ascunde diformitățile.

Stăpâniți de estetică, de frumos, hainele care sunt bine potrivite și asortate creează un teren propice pentru atracția interpersonală, conferind persoanei un plus de farmec, de originalitate, o componentă sexuală cu valențe inconștiente,

complimentată de către bărbați îi conferă o înfățișare cameleonică și o personalitate schimbătoare - deci nu numai în ceea ce privește imaginea ei exterioară, ci și identitatea ei devine alta.

Hainele sunt instrumentele cele mai evidente și expresive pentru a ne manifesta dispoziția, starea și caracterul. și mai puțin o metodă' de a câștiga atenția. Ele sunt de fapt un mod de a vă expune încrederea în sine, pentru a fi expresivi și convigători în a vă prezenta celorlalți. Și, mai' mult decât atât, nu aveți nevoie neapărat de haine extrem de scumpe și permanent la modă pentru a demonstra că sunteți o individualitate, că sunteți original și conștient de tipul de personalitate unic pe care-l aveți.

Hainele nu descriu pe deplin bărbatul sau femeia care le poartă; ele pot fi alese de purtător pentru a stimula interesul celui care privește și pentru a îmbunătăți imaginea exterioară a persoanei. Îmbrăcămintea nu numai că reprezintă, dar și influențează comportamentul individual, și de grup. Psihologul Goffman a studiat forța și mărimea corelației între rolurile persoanelor în activitatea lor profesională și socială și acțiunile lor, ajungând la concluzia că hainele unei persoane reflectă modul în care ea dorește să se comporte și să fie văzută de ceilalți.

Într-un studiu realizat într-o universitate, imitând condițiile unui penitenciar, studenții care s-au îmbrăcat cu hainele gardienilor arătau în mod necondiționat ostilitate față de colegii lor care erau îmbrăcați ca prizonierii. Violența „gardienilor” și condițiile prizonierilor batjocoriți erau dictate de modul în care studenții gândeau și jucau rolul lor, astfel încât să contureze cel mai bine situația. Ei, în mod automat, își puneau în funcțiune rolul și acțiunile indicate de tipul de uniformă purtat, fără instrucție sau cerințe în prealabil asimilate, în funcție, deci, de ceea ce hainele lor cereau.

iot așa cum materialul și țesătura pot fi extrem de plăcute la pipăit, oferind senzații deosebite la atingerea lui. Este destul de simplu să observați cum veșmântul, fie că este pretențios și fin lucrat, fie original, lejer și ușor, oferă o dispoziție afectivă specifică, vă face să vă simțiți bine sau rău.

Conceptul de simț estetic, de „gust” este întărit de valoarea socială. Cum denumesc oamenii complimentul? Ce valoare are pentru ei? Unii folosesc complimente și laude pentru a obține recompense sociale. Alții acceptă sau oferă mai ușor complimentele non-verbale, iar aceste atenții au la bază un puternic motiv sau interes la care noi reacționăm prin tendința de a purta cel mai adesea articole de vestimentație care au mai fost folosite în acest scop. Comunicarea realizată prin vestimentație (comunicare non-verbală) este asociată cu semnificații negative sau pozitive și circumstanțiale, ca de exemplu: pierderea locului de muncă este însoțită de o respingere, dureroasă și însecurizantă, dar și de o schimbare a modului de a ne îmbrăca, de a ne aranja, o schimbare a percepției și discriminării imaginii personale în contextul unui nou stil de viață.

Este destul de important să ne îndreptăm către această problemă conștientizând-o și recunoscând efectele, care pot fi comunicate prin intermediul hainelor. Nevoia de atenție din partea celorlalți într-o manieră disperată ar putea servi la emiterea unor mesaje de respingere extrem de puternice, în timp ce afișarea unei imagini vizuale adecvate și un sentiment puternic al auto-stimei reprezintă o reflectare a încrederii în propria persoană și are drept consecință atracția interpersonală.

Orice stare psihologică se poate exprima prin intermedul vestimentației.

Să luăm un alt exemplu. Amy suferea enorm pentru că depindea de opiniile celorlalți, în special de cele ale bărbatilor, își schimba mereu coafura, de la blond deschis, cu bucle mari, la acaju și cârlioniți mici. Nevoia ei de a fi

Destul de demoralizată și lipsită de plăcerea de a trăi, Darleen demonstrează încă o dată puterea de influență a vestimentației. Starea ei depresivă era exprimată prin purtarea de haine cenușii, în nuanțe închise, haine neîngrijite și eșarfe negre, ca și cum s-ar fi dus la propria înmormântare.

În cadrul ședințelor de consiliere ea a fost încurajată să privească în mod obiectiv situația în care a ajuns, a fost ajutată să-și motiveze starea și modalitățile ei de manifestare, încet, încet, un zâmbet discret a început să apară pe fața ei, reușind să-și dea jos „masca morții” și a tristeții. Hainele ponosite și neîngrijite, părul în dezordine, nepieptănat și totala indiferență cu privire la imaginea ei exterioară și interioară o țineau închisă și izolată într-o situație permanentă de descurajare. Prescripțiile comportamentale erau acelea de-a schimba această imagine tristă în contrariul ei, prin inocularea treptată a unei stări pozitive, a unor sentimente de securizare și de încredere în forțele ei.

Era de așteptat ca ezitarea ei să provină din dificultatea de a juca rolul de om sănătos, la început, într-un mod artificial, însă, punând-o într-un rol în care stima personală era potențată, stimulată ea începuse să se schimbe, acceptând și rolul de adoptare a comportamentului dorit. Personalitatea ei devenea cu totul alta, își accepta deja schimbarea și aparența ei exterioară a început să se îmbunătățească.

Există o relație intimă și determinantă între modul de a ne îmbrăca și modul de a simți, de a fi, dispoziția emoțională. Mabel, o femeie cărunță, cam de 50 de ani, avea stări de ezitare, anxioase, stări dispoziționale care îi afectau modul de a trăi.

Aflată într-o astfel de situație incertă, ea a apelat la terapie, purtând haine extrem de viu colorate, dar ponosite, o coafură excentrică, cu multe bucle.

Imaginea exterioară a lui Mabel reflectă o exagerare a modului de-a se afișa și prezenta, tendință care este

prezentă la cele mai multe persoane în selecția hainelor.

Alegerea culorii descrie, de fapt, starea emoțională a persoanei. Culorile sobre, închise, nuanțele de albastru pentru costume indică puterea, autoritatea; maronul este asociat cu posesiunea, verdele cu invidia și lupta, iar albul cu puritatea, sinceritatea și claritatea de exprimare a adevărului. Oricum, aceste nuanțe și culori trebuie să fie temperate de înțelegerea idiosincrasiei individuale.

Dispoziția creată de purtarea unor haine și răspunsurile pe care le primim de la ceilalți pot părea neesențiale, însă, adesea, oamenii spun că „haina este ceea ce coperta este pentru carte”.

Așa cum coperta influențează indirect conținutul, tot așa și comportamentul unei persoane este reflectarea psihismului ei interior și este bine să existe un echilibru între exterior și interior.

William Thourlby, autorul cărții „Haina în fața omului” (*You Are What You Wear*) demonstrează importanța acestei relații, scriind că: „Niciodată nu este prea târziu să cunoșc prin studiile de psihologie că putem deveni și ne putem schimba în funcție de ceea ce purtăm”.

Robert, un avocat de succes, care se apropie de vârsta de 40 de ani, dorea să cunoască și să înțeleagă puterea pe care-o au hainele asupra celorlalți.

Uniforma lui zilnică, purtată în sala de proces, era de culoare albastru închis; un sacou cu emblema Brooks Brothers și pantofi Ivy League. Aflat într-o dispută legală în afara granițelor unui oraș westernian, ajunsese într-un mediu unde el era singura persoană din sala de judecată fără cizme și pălărie de cowboy, fără centură cu cataramă verde și eșarfă la gât. Credința lui Robert era că înfățișarea lui ar fi putut avea o mai mare importanță decât performanța cu care ar fi judecat. A pierdut cazul.

În procesul următor, el a devenit un adevărat cetățean al orașului numai pentru că purta costumul de cowboy; a

fiecare din noi să reflectăm asupra fiecărui element pentru  
a4 pune în echilibru cu celelalte:

Acest trinom ne poate asigura o imagine potrivită a  
temperamentului și modului nostru de a gândi, o cale de  
interacțiune facilă și pozitivă cu semenii noștri.

câştigat procesul. Această victorie, ca şi în cazul altora, are la bază influenţa vestimentaţiei, care, desigur, ne ajută să înţelegem efectele percepţiei imaginii personale,

Xhiar dacă în mod aparent hainele prezintă un mesaj non-verbal destul de puternic, el este potenţat şi întărit de caracteristici ale personalităţii. Care ar fi impresia lăsată de o persoană care afirmă: „Sunt liber să fac ce cred, la dracu' cu voi!” şi care, în acelaşi timp, poartă o vestimentaţie neîngrijită? Deja l-aţi catalogat, nu?

La fel şi uniforme, ele conferă purtătorilor apartenenţa la un grup, la un mod de a gândi şi de a fi, acceptând, de fapt, puterea grupului. Stereotipiile vestimentare sunt specifice adolescenţilor, şi, de ce nu, şi adulţilor, care încă rămân în stadii de regresie ale personalităţii; ele poartă emblema unui model, cu care fiecare membru se indentifică în mod inconştient.

Toate formele de manifestare simbolică ale puterii, ale sexualităţii etc, sunt modalităţi de identificare inconştientă cu un model. În cazuri extreme, implicarea totală într-un grup are drept consecinţe asimilarea identităţii personale cu cea a grupului de apartenenţă; un aspect pozitiv al acestei implicări este faptul că individul se simte securizat, protejat de grup, afirmându-şi nestingherit atitudinea de membru.

Vestimentaţia pare să fie, o cerinţă atât naturală, de protejare a corpului, dar şi o modalitate seductivă de-a stabili relaţii şi de-a interacţiona cu semenii, o modalitate de a vorbi despre personalităţile noastre şi despre corporalitatea noastră. Dacă hainele ne oferă confortul şi siguranţa corpului, atunci nuditatea oferă frumuseţea creată de divin. Orice haină transmite mesaje şi despre morfologia şi proporţiile corporale.

Corpul uman este templul sufletului, iar hainele sunt o reflectare a spiritului celui care le poartă. Înţelegerea acestor semnificaţii privind relaţia haine-corp-psihiic ne ajută pe

# PARTEA a H-a

## Aspecte fizice ale seducției

Capitolul 4

Zonele erogene

Capitolul 5

Seducția prin atingere și privire

Capitolul 6

Mișcarea - un ritual al seducției



## CAPITOLUL 4

### *Zonele exogene*

*„A: oferi și mărturisi dragostea celorlalți  
depinde de modul în care tu te apreciezi  
și te iubești.”*

Wayne Dyer  
*Your Erroneous Zones*

**P**e numeroase părți ale corpului există zone a căror stimulare produce senzații plăcute. Este important să le avem în vedere pentru jocurile preliminare care sporesc dorința și plăcerea sexuală. Există și acum credința populară că mărimea organului genital extern masculin este foarte importantă pentru excitarea femeii. De fapt, acesta nu "îste decât un factor,^ dar nu este cel mai important pentru atracția inițială între două persoane de sex opus și nici nu este cel care asigură neapărat plăcerea sexuală.

Studiile realizate de Masters și Johnson în anii 1970 indicau că primii centimetri ai vaginului (alături de inervația și vascularizația din jurul vaginului) și corpul clitorisului sunt cele mai excitabile zone, cu o mare sensibilitate. Lungimea organului nu afectează în mod apreciabil transmiterea senzațiilor sexuale, așa cum o realizează presiunea senzorială a acestor centimetri aflați la intrarea în vagin.

O zonă mai semnificativă pentru o stimulare eficientă este clitorisul, care printr-o stimulare indirectă poate produce o plăcere mult mai mare decât alte zone erogene alăturate. În mod similar, pentru cei mai mulți bărbați, stimularea directă a capului penisului nu este atât de plăcută așa cum este cea a atingerilor și presiunilor manuale ușoare de la baza acestuia sau a zonei uretrale.

Atitudinea psihologică și deschiderea - către senzațiile sexuale este mai importantă decât acțiunea mecanică, fizică asupra organelor sexuale.

Autorul a realizat chestionarea a peste 2000 de persoane și a demonstrat că a fi deschis spre experimente sexuale, a fi nu prea critic cu propria-ți persoană și suficient de dezinhibat cu partenerul în timpul actului sexual nu necesită performanțe sexuale deosebite pentru realizarea unei funcționalități sexuale adecvate.

Dr. Kegel, un reputat ginecolog al Universității Southern, California, a descoperit că atunci când musculatura vaginului este contractată, orgasmele se instalează mai rapid decât dacă fibrele musculare\* de suport se găsesc în relaxare, încordarea reflexă a musculaturii vaginului, vulvelor și chiar a anusului în timpul orgasmului produce senzații de plăcere pentru ambii parteneri. Cea mai simplă metodă de a realiza acest lucru, de a vă controla reflexele musculaturii, este obținută o dată cu stoparea urinării, prin controlul fluxului de urină. Mușchii implicați într-o astfel de operație au nevoie să fie întăriți chiar și în lipsa micțiunii. O dată ce această procedură inițială a fost făcută, urmează identificarea mușchilor specifici, pentru ca aceste exerciții să îmbunătățească controlul contracțiilor și relaxărilor acestora. Pentru a întări aceste grupe musculare, se vor obține contracțiile acestora pentru 3 secunde, iar pentru a recupera energiile consumate și a realiza o nouă contracție, se continuă cu relaxarea.

Beneficiul acestei proceduri, aplicate în special la bărbați, nu este doar o formă de a îmbunătăți capacitatea orgasmică, ea poate fi aplicată și femeilor. Mai mult, aceste exerciții pot ajuta bărbații să evite problemele stânjenitoare care se pot ivi în legătură cu menținerea tonusului muscular adecvat în timpul erecției, pentru pregătirea acestuia și mai ales pentru controlul ejaculării.

Musculatura penisului și a vaginului este la fel de importantă ca și celelalte grupe musculare ale corpului. Cei mai mulți oameni nu sunt conștienți că aceste grupe de mușchi au un rol deosebit, comparativ cu alte atribute fizice.

Dar fesele? Studiile publicate în *Psychology Today* afirmă un punct de vedere extrem de interesant, faptul că atât bărbații, cât și femeile apreciază fesele unei persoane ca fiind cel mai important atribut fizic în procesul atracției sexuale. Majoritatea oamenilor descriu ca plăcute și excitante fesele mici, însă nici foarte mici, și bine proporționate cu linia coapsei și a șoldului.

Fesele și zona situată deasupra șanțului care separă fesele sunt deosebit de sensibile la atingeri ușoare și prelungite. Când oamenii sunt întrebați despre atributele personalității corelate cu forma părții dorsale a unei persoane, ei tind să o vadă nesemnificativă, atribuind persoanelor cu forme lungi, înguste, de tip astenic calități legate de inteligență, analiză, melancolie, iar pentru formele rotunde, plate ca fiind corespunzătoare persoanelor vesele, sociabile, calme și leneșe.

Ce mesaje transmit sânii unei femei?

Sânii sunt o zonă erogenă privilegiată, fiind principala sursă de trezire a dorințelor.

Importanța atribuită mărimii sânilor tinde să varieze de la o cultură la alta și este, de asemenea, corelată cu tonul dat de moda perioadei respective.

Mesajul erotic al unor sâni mari a fost considerat de unii etnologi ca un fenomen al unor „stimuli supranormali” prezent și în lumea animalelor.

iul va solicita pacientului să exagereze în anumit tip de mișcare a corpului sau a unei părți și s-o interpreteze verbal, într-o manieră personală, pentru a-și evalua corect personalitatea și comportamentul propriu.

Gesturile primesc astfel o importanță specifică, ce poate fi identificată, acceptată și apoi integrată în ansamblul personalității individului.

Aceste tehnici nu sunt folosite doar pentru înțelegerea mesajelor fizice în vederea cunoașterii personalității; ele sunt și modalități interesante de cunoaștere a limbajului corpului care stau la baza metodelor standard de psihoterapie. Procedurile implică o cunoaștere experiențială provenită din relația empatică non-verbală cu celelalte persoane, prin autoaprecierea sentimentelor personale, a modului în care postura și gestică pot afecta imaginea psihologică individuală. Vă prezentăm și unele sugestii în acest sens.

Analizați modul în care o persoană stă și își ține brațele și picioarele, subtilitățile mimice ale acestei poziții, notând ce simte cu privire la aceste mesaje. Este fascinant pentru terapeut să observe că în mod ocazional în terapie își surprinde propria poziție și atitudine proiectată în cea a pacientului și invers.

Acest lucru folosește în demonstrarea apariției *insight*-ului experiențial cu privire la ceea ce simte persoana respectivă, ca o iluminare a propriei imagini. Nu de puține ori se pot prelua pozițiile pacienților, de exemplu cea a unui bolnav cronic, care are dureri mari de spate, din care învățăm că suntem capabili să inducem simptome, dacă stăm mult timp într-o poziție penibilă, stânjenitoare sau într-un mediu asemănător.

Empatia non-verbală poate fi implicată pentru a facilita înțelegerea senzațiilor fizice simțite de o persoană. Acest *insight* demonstrează o iluminare individualizată a ceea ce alte persoane simt; ar fi bine de reținut că există multe semnale corporale care pot determina și explica semnificații contradictorii.

Ca exemplificare: anumite păsări pot răspunde mai prompt și foarte intens prin expunerea la anumiți stimuli atunci când văd un ou mai mare, decât atunci când văd unul normal; oul este văzut mai repede numai pentru că este mai mare. O friptură mai mare poate fi mai apetisantă decât una mică, deși ulterior este apreciată ca mai puțin gustoasă sau bine preparată.

Multe femei acordă o importanță excesivă formei și volumului sânilor. Nu mărimea lor este importantă, ci modul în care sunt percepuți. Unii bărbați sunt atrași chiar și de sâni hipertrofiați.

Astfel, mărimea reprezintă o problemă destul de importantă, care declanșează o reacție mai promptă. Valoarea mărimii este percepută diferit în anumite culturi; ea poate ocupa un loc mai important sau mai puțin important: „Cel mai mare este și cel mai bun” sau „Cu cât mai mult, cu atât mai bine”, de exemplu. Obiectiv vorbind, mărimea organelor, mai mari sau mai mici (fiind privite ca așezate într-un șir), nu este atât de importantă în cazul aprecierilor subiective, stărilor emoționale, dispoziționale, de percepție a propriului corp, deci atunci\* când se evaluează corporalitatea personală. Autoacceptarea și percepția adecvată a propriului corp, a componentelor acestuia, au un rol deosebit în conduitele de seducție.

Wayne Dyer scria că: „Esențial nu este că avem un corp frumos, ci faptul că îl avem și că ne simțim bine cu el, iar această apreciere demonstrează că ne acceptăm ca ființă umană”. Semnificativ este să putem înțelege și semnalele non-verbale ale corpului altei persoane dacă ni le cunoaștem pe ale noastre.

Un mod eficient de a învăța ce exprimă alte persoane prin mișcările brațelor, degetelor și a altor părți ale corpului (pentru că fiecare din ele separat și combinat spun ceva, transmit informații subtile) este cel de a le-o cere direct. În mod frecvent, în psihoterapia gestaltistă, terapeu-

De exemplu, femeile care-și țin picioarele ușor desfăcute, cu brațele pe ele, în timp ce privesc anxioase în jur, par să ofere mesaje atât ale dorinței erotice, de acceptare, atracție, cât și de respingere; ea poate fi dornică să întâlnească pe cineva pentru că se simte singură, deși, concomitent, se simte înspăimântată, agitată de potențialele întâlniri, oferind atât mesaje ademenitoare, cât și de respingere.

Confuzia și neînțelegerea mișcărilor fizice și posturii pot fi văzute uneori drept comportamente erotice, deși în realitate ele au alte semnificații. Poziția fizică, postura și mișcarea au semnificații unice, pentru că fiecare persoană are caracteristici individuale, care pot fi exprimate mai puternic sau mai accentuat, în funcție și de variațiile parametrilor vorbirii și limbajului.

Multe din ceea ce corpul unei persoane ne „spune” sunt lucruri extrem de obișnuite, de comune, iar noi reacționăm în mod automat prin atracții și respingeri, fără a ne gândi prea mult. Evident, apropierea de o femeie cu brațele și picioarele mereu încrucișate, care se îmbracă în haine de culori închise, care indică o accentuată tensiune a corpului, ar fi o eroare strategică de seducție. O astfel de persoană rigidă poate oferi semnale de mică intensitate cu privire la disponibilitățile de a relaționa și de a fi atractivă, însă, totuși, de ce este atât de ofensată atunci când ceilalți dețin aceste calități?

Un bărbat cu brațele desfăcute, aranjându-și pieptă-nătura, zâmbind și frământându-și buzele în timp ce privește lung o femeie, transmite în mod obișnuit semnale pozitive de acceptare, de atracție.

Invitațiile unei femei sunt similare, însă ea pare să fie mai grijulie cu privire la modul în care-și expune gesturile (aranjarea coafurii, aruncarea capului pe spate în timp ce ochii ei fixează simultan privirea celuiilalt, frământarea buzelor, umezirea lor, în timp ce-și atinge fața). Aceste

acțiuni nu sunt prezente întotdeauna, însă ele pot fi puncte extrem de sensibile atunci când indicațiile celuilalt ne relatează poziția și atitudinea lui.

Există și alte semnale de atracție interpersonală Fizice, fiecare din ele fiind asociate cu mecanisme psihologice intime, inconștiente.

Unele cuvinte la care ne-am referit au fost cuprinse și interpretate de către Freud, în special cele legate de atingerile întâmplătoare. Contactul fizic inadvertent ar indica faptul că atunci când două persoane se plimbă pe un coridor și se „ciocnesc” una de cealaltă sau își fac una celeilalte loc pentru a trece, se întorc simultan spate în spate, iar acest tip de întâlnire și atingere superficială poate fi însoțită de un anumit nivel de atracție. Evident, asta nu înseamnă că ambele persoane vor cădea dintr-o dată într-o îmbrățișare pasională, dar poate însemna că simplul act de-a atinge cealaltă persoană în trecere, poate constitui un început de preludiu.

Atingerile directe, deși motivația nu trebuie să fie întotdeauna sexuală, pot releva foarte multe informații despre persoana atinsă.

O mână ținută pe genunchi sau pe umăr nu se pune în mod accidental. Scoaterea hainei sau a pantofului poate fi un semnal de creștere a confortului și potențialului de acceptare a unei apropieri. Astfel de mesaje nu sunt invitații sexuale clare, dar ele semnifică totuși în mod inconștient dorința, atunci când toate aceste lucruri sau ceea ce spune o persoană sau face efectiv afișează aceste mesaje de atracție.

Există și alte acțiuni non-verbale care pot face parte din ritualul seducției. Este foarte important să se evalueze aceste tipuri de a comunica și intențiile lor, poate mai mult decât răspunsurile declanșate de ele sau pe care le-am dori.

Există, totuși, reguli privind modalitățile comportamentale abordate pentru a invita pe cineva să facă dragoste. Acestea variază în mod fundamental în strânsă dependență cu modul de a ne exprima sexual, implicând și o familiaritate, o cunoaștere mai bună între cei doi parteneri.

Un exemplu destul de amuzant este cazul lui Olive, care știe că Popeye trebuie să mănânce spanac ca să-și contracte și să-și mărească bicepsii atunci când face avansuri amoroase iubitei. Orice cuplu care deține o relație de lungă durată învață să, furnizeze și să controleze mesajele familiare pentru celălalt până la obișnuință.

Mesajele comportamentale sunt la fel de subtile ca și un duș înainte de a te urca în pat; un pic de parfum, o vestimentație mai sexy, mai ușoară, mai transparentă, arată celuilalt că ești disponibil. Nici unul din ei nu este conștient de toate aceste semnale.

În plus, ca o paranteză, trebuie să reținem că a lua masa împreună cu o persoană poate fi un precursor al dorinței sexuale, a dorinței de întemeiere a unei relații sexualizate, însă, evident, ea n-ar trebui să fie oricând considerată astfel. Ambele acțiuni implică trăiri distincte, care pot fi savurate sau respinse, în funcție de interesul și motivația întâlnirii.

Ceea ce s-a analizat până acum a ilustrat faptul că intențiile persoanelor de a face sex pot să nu fie conștientizate, dar pot să fie și cenzurate suficient de bine; acțiunile lor sunt cele care demonstrează cel mai bine fundamentul motivațional. Când există deviații de la reguli, examinarea minuțioasă a, inconștientului iese în prim plan.

Fiecare act al unui individ, fiecare produs al acțiunilor lui indică cât este de capabil să-și analizeze situațiile în care se află. Când o persoană mănâncă repede sau încet, îngrijit sau neglijent, senzual sau obișnuit, el spune ceva despre modul lui de viață.



Acțiunea de a împărți porțiile de mâncare și de a servi masa poate fi un precursor al unui ritual inconștient de a ne împărți propriul corp altuia. Motivațiile de compatibilitate sau incompatibilitate mutuală vor determina originea acestor interacțiuni simbolice.

Imaginați-vă că doi oameni mănâncă împreună pentru prima dată. Ei se vor urmări cu coada ochiului, ca un răspuns condiționat, se vor studia unul pe celălalt cu privire la gestica și mișcările implicate în această acțiune.

Dacă acțiunile partenerului se vor conforma modelului social obișnuit privind dexteritatea manuală și igiena în practica de a folosi tacâmurile, de a înghiți mâncarea, de a duce mâncarea la gură, nimic mai obișnuit decât de a mânca civilizat, atunci nimic nu mai prezintă importanță. După toate acestea, cei doi se vor evalua conform regulilor culturale; și dacă acești indicatori adiționali sunt satisfăcuți în timpul acestei întâlniri, ei vor presupune, inconștient, că vor putea împărți, printr-o procedură similară și alte acțiuni, cele legate de sex, de exemplu.

Să schimbăm scenariul mental pentru un alt cuplu cu o cină la *Casa Robiers*, unde se servește în stil mexican salate, pateuri de ficat și alte delicatese. Regulile de bază, cele uzuale, nu sunt întotdeauna urmate. Bob era destul de neglijent în mișcări atunci când turna vinul în pahare, când mirosea pateul, aplecându-se mult peste farfurie, când scăpa frunzele de salată pline de ulei din furculiță; toate aceste gesturi păreau să fie în contradicție cu cămașa lui bine scrobită.

N-avea nevoie să tragă cu ochiul prea mult. El a fost cel care nu a respectat regulile de bun simț. Ce altceva s-ar putea spune?

„Nu-ți băga degetele în nas în timpul unei întâlniri? Va putea ea să facă amor cu un așa bărbat? Va mai vorbi cu el în alte ocazii sau va mai cina vreodată cu el?”

Este un motiv care ne face să reflectăm asupra modalităților extreme de-a acționa, de-a ne înfățișa în fața celorlalți fie prea permisivi, fără scrupule, uneori, fără menajamente privind propria intimitate sau prea inflexibili, rigizi, nepermisivi.

Individul își găsește prin fiecare gest, mișcare, atitudine și stil de viață o cale de a-și transmite propriile mesaje de seducție.

Dacă în fiecare acțiune există un potențial de înțelegere a motivațiilor, atunci prin fiecare mișcare a corpului există conținută o hartă a personalității și modalităților de relaționare sexuală. De multe ori oamenii recurg la mișcări și acțiuni contradictorii, în dezacord cu ceea ce sunt și gândesc. Unii tind să accepte aceste imitații ca fiind atractive, alții sunt extrem de critici și intuitivi, respingându-le.

Oricum, există și mesaje ale corpului care sunt universale, pe care nimeni n-ar putea să le interpreteze și să le înțeleagă decât într-un singur sens.

Julius Fast, în cartea lui *The Body Language of Sex, Power and Aggression* arăta că: „Privindu-ți propriul corp și lăsându-l să fie văzut este un fenomen care, atât pentru bărbat cât și pentru femeie, reprezintă un act provocator și seductiv.”, continuând să adauge „...contactul privirilor prelungit este unul dintre cele mai obișnuite semnale folosite între două persoane”. Această indicație transcende preferințele sexuale și poate deveni un semnal al dorinței de apropiere în orice tip de întâlnire.

Fiecare persoană transmite informații non-verbale generale și unice (specifice).

Revenind la zonele erogene ale corpului uman, trebuie să reținem ideea că o parte importantă a corpului, inclusiv zona genitală, umerii și șoldurile, transmit și primesc semnale erotice. Aceste zone ale corpului comunică în mod constant cu cele ale altor corpuri.

Mesajele lor pot fi pozitive sau negative, expresive sau reprimite.

Uneori este dificil să evaluăm mesajele propriului corp, însă mai dificil de interpretat sunt cele provenite de la alte persoane.

Un exercițiu simplu ne-ar putea ajuta, de exemplu, să prevedem (să anticipăm) punctul de vedere al unei persoane. Deși pare ciudat, încercați totuși<sup>11</sup> să vă priviți într-o oglindă și să vă studiați corpul în toate pozițiile și mișcările lui..

Lăsați șoldurile, umerii,, brațele, picioarele să se miște lejer, în orice direcție.

Făcând aceste mișcări, veți deveni conștient de înlănțuirea și succesiunea lor, de expresivitatea lor și acolo unde este nevoie de exercițiu mai mult, insistați până când obțineți mișcări cât mai relaxate și flexibile. Astfel veți învăța lexiconul non-verbal al propriului corp.

Dansatorii profesioniști sunt conștienți că anumite mișcări pot impresiona mai mult ochiul și trăirea spectatorului, conferindu-le o încărcătură personală, originală. Mișcarea însoțită de emoție poate genera un adevărat câmp radiant de atracție, dezvoltându-ne potențialul corporal.

În mod similar, un înțelept spunea odată: „Corpul este templul sufletului nostru”. Din ce în ce mai mulți oameni au astăzi mai multă grijă de corp și acest lucru se finalizează cu rezultate pozitive și asupra psihicului.

Cele două componente corp-psihic sunt inseparabile, ele coexistă, interinfluențându-se reciproc.

Persoanele care se simt confortabile cu propriul psihic se mișcă mai natural (în sensul de degajat). Astfel, mișcările coordonate și coerente sunt oglinda manifestărilor și stărilor afective. Interesant este „să notăm rezultatele unor studii în care prizonierilor condamnați pentru violență li s-au cerut să evalueze mișcările unor persoane, în termenii vulnerabilității la agresivitate, au arătat că există anumite

Vă prezentăm dialogul unui pacient în timpul unei ședințe de psihoterapie:

Pacientul:

— „Stomacule, ești un pic cam mare, dar ți-e bine, nu?!”

Stomacul:

— „Lucrez pentru tine doar, îți car mâncarea pe caie-o înghiți și o diger.”

Pacientul:

— „Cred că ești bine, pentru că am de gând să am multă grijă de tine.”

Fiecare din noi este o „colecție” de mesaje pe care le „eliberează” fiecare parte a corpului nostru.

Controlând și analizând refuzurile și pierderile, neputințele și lipsurile noastre, vom reuși în final să fim stăpâni pe propriul corp. Autoacceptarea corpului ca întreg înseamnă recunoașterea și a celorlalte părți ale lui care participă, fie separat în jocul seducției, fie aliate.

proprietăți comune acestora. De exemplu, mărturiile lor sunt considerate imprecise, dacă balansul brațelor în relație cu mișcările șoldurilor sunt necoordonate și neșineronizate. așa cum brațele se mișcă în contrabalans cu picioarele în timp ce mergem. Dacă brațul drept și piciorul drept se balansează în aceeași direcție concomitent, corpul își pierde echilibrul. -încercați și dumneavoastră.

Victimele sau acele persoane care sunt văzute că vulnerabile din punct de vedere fizic, tind să meargă într-un astfel de mod, neconcordant și dezechilibrat. Aceste caracteristici fizice sunt de cele mai multe ori neconștientizate de oameni, de aceea ei tind mai degrabă să meargă mai săltăreț decât să meargă normal, permițând călcâiului să nu facă contact pe toată lungimea lui cu pământul. Aceste două elemente fizice demonstrează criminalului că acest tip de individ poate fi mai ușor de atacat decât celălalt.

Exemplul de mai sus ne-a arătat că nuanțele de expresie fizică pot avea consecințe semnificative asupra receptorilor mesajelor.

Corpul nostru spune aproape totul despre noi; despre cum ne percep ceilalți și mai ales cum ni-l percepem noi. Chiar dacă fizicul este slăbit sau fără forță, acceptând acest lucru vom putea face schimbările pe care le dorim, de întreținere, de fortificare. în mod sigur, înțelegerea și interpretarea limbajului corpului ne vor conduce la rezultatele dorite, dacă nu, atunci fiecare parte a corpului nostru nu va „coopera” cu întregul, se va afla în dezechilibru cu celelalte părți și în mod special cu „corpul” psihic.

Pacienții aflați în terapie, de multe ori își resping propriul corp pentru că ei îl percep ca pe un „dușman”, îl percep anormal: „Este prea mare sau prea mic”. Atunci când li se cere să-și deseneze propriul corp au posibilitatea să vorbească despre el, să analizeze părțile care nu-i plac sau care sunt percepute deformat. Ei își asumă rolul de analizator, conștientizând motivul acestor respingeri.

---

## CAPITOLUL 5

---

### *Seducția prin atingere și privire*

*„Cel mai bun mod de a reține un bărbat  
este în brațele voastre.”*

Mae West

**C**ontactul vizual prelungit și privirile furișe sunt mesaje care ne spun cel mai bine cum am putea să facem invitații sau să ne expunem dorințele sexuale. Exersând această modalitate non-verbală de «a oferi priviri» sau de a ne privi în ochi, ajungem să experimentăm aventuri foarte interesante atunci când interacționăm cu alte persoane.

Orice experiment psihologic obișnuit implică o apropiere și o fixare a ochilor persoanei, în timp ce distingem și alte varietăți de stimuli care, desigur, spun mai mult despre persoana privită. Într-un astfel de studiu sunt fotografiate pupilele ochilor subiecților și sunt urmărite în timp ce ei citesc un ziar sau o revistă. Dilatarea sau mărirea porțiunii întunecate a ochilor este minimă. Însă, atunci când ei citesc reviste sexy sau porno, pupilele lor se dilatau foarte mult.

Atunci când vi se întâmplă să cădeți din picioare sunteți privit în primul rând ca o individualitate fizică și mai apoi sunteți evaluată ca persoană (personalitate).

Ne purtăm și vorbim într-un mod care ne este propriu, iar cei din jur ne vor aprecia sau displăcea parțial pe baza a ceea ce facem. Abia mai apoi începem să distingem motivele pentru care o facem. Aceste abilități devin parte a corpului nostru în sensul că ele au un efect deosebit atunci când ne prezentăm.

Balerinul, doctorul, instalatorul sau inginerul au angrenat în profesia lor o anumită atitudine și postură a corpului. Acestea nu sunt neapărat imediat puse în evidență sau observate, însă cei din jurul lor răspund acestor subtilități fără a fi conștienți de ele. În mod general, nivelul de bază al comunicării interpersonale constă în faptul că oamenii vor reacționa mai rapid la ceea ce spuneți, la mesajele verbale, și acordă mai puțin interes conținutului sau mesajelor non-verbale.

Astfel de persoane ascultă și sunt afectate în mod inconștient, instinctiv de propriul lor corp. Suntem mereu influențați de modul de a gândi, de judecățile și normele grupului de care aparținem, de cerințele lui, iar ceea ce se modifică nu depinde de haină, de aparență, ci de elemente interne, simulate sau nedisimulate, ca o forță interioară care vorbește. Privirea dezvăluie o serie de însușiri psihice, pe care le putem exprima controlat sau involuntar.

Această scurtă evaluare a modului de a ne privi semenii nu trebuie să generalizeze faptul că fiecare dintre noi păstrează ceva fals în privire; acest lucru se dezvoltă, se învață pentru a ne proteja emoțional, pentru a ne expune adecvat trăirile, intențiile și dorințele, prin mecanismele ce stau la baza dezvoltării unui puternic Superego.

Atunci când bebelușii plâng sau râd, se agită sau urinează, ei au nevoie de afecțiune, de atenție, de atingeri și îmbrățișări pentru că numai astfel ei vor învăța să

Mărirea exagerată a diametrului pupilei, cu excepția unor probleme oculare sau datorită prezenței unor stimuli luminoși puternici, indică plăcerea sau interesul.

Atunci când suntem plăcut impresionați de ceva anume sau suntem interesați afectiv de o persoană, ochii se măresc și privirea se menține mai mult timp asupra aceluși obiect. Acesta este un mesaj de atracție interpersonală, care într-adevăr nu poate fi falsificat prea ușor sau ascuns, este un mod de a invita sau respinge o persoană.

De câte ori ați auzit o femeie spunând despre un star de cinema că „are niște ochi albaștri superbi!”?

Bărbații reacționează similar când privesc o femeie frumoasă; ochii se măresc, privirile au o strălucire aparte (răspunsuri care sunt de obicei folosite tocmai pentru a produce atracție, plăcere, dorință, interes), iar pupilele se dilată sub protecția genelor care tremură fără a putea fi controlate:

Însă, trebuie să specificăm totuși că există mesaje non-verbale ale „lexiconului” corporal mult mai puternice decât cele care, exprimă dorințele sexuale.

Există, de asemenea, și alte indicii non-verbale legate de durata susținerii unei priviri (contactului vizual). Această durată este influențată de statusul persoanei și de situația în care ambii privitori se găsesc și se caută.

Suntem sensibil influențați de durata privirii, pentru că de ea depinde forța noastră de seducție, fără a deveni totuși indiferenți, naivi, imorali sau prea impertinenți.

O carte foarte interesantă de specialitate, *Psychology of Interpersonal Behavior*; arată că oamenii se privesc unii pe ceilalți în jur de 30-40% din timp.

Modul în care o persoană se prezintă pe sine este mult mai important decât atunci când este prezentată. Ceilalți sunt adesea mai impresionați și influențați de mișcările, postura și expresiile fizice ale corpului decât de mesajele comunicate verbal.



iubească, să interrelaționeze adecvat, să devină adulți sănătoși.

Pe parcursul dezvoltării ontogenetice, oamenii învață să-și suprimă și să controleze impulsurile naturale, câmpul instinctual și să le orienteze pozitiv spre ceilalți, atât prin cuvânt, cât și prin acțiuni, de apropiere socială. Individul învață constrângerile sociale, le dobândește printr-un permanent contact cu realitatea socială, începând cu primele condiționări învățate în familie, de la părinți, iară a fi întotdeauna conștienți de acest proces.

În intimitate, acțiunile noastre tind să fie mult mai consistente emoțional, se eliberează de inhibiții și de cenzură, iar relațiile devin pure, autentice.

În cadrul raporturilor sociale, omul învață treptat, din copilărie până la maturitate, roluri, comportamente, acordând o importanță mai mare acurateții emoționale și cognitive exprimate prin mesaje non-verbale și prin manifestările personalității, decât prin intermediul aparențelor.

Uneori informațiile non-verbale oferă mai multe referințe despre un individ decât înfățișarea și cuvântul.

Aceste mecanisme care stau la baza relațiilor umane au fost puse în evidență de numeroase studii psihosociale.

Mulți oameni se mint pe ei sau îi mint pe ceilalți folosindu-se de propria corporalitate; ei sunt fie prea critici, fie bolnavi (persoane cu diferite handicapuri), fie aflați într-un dezechilibru psihic. Preferă disimularea și falsitatea, crezând că vor obține beneficii permanente.

Supraponderalul sau ulcerosul au ajuns în această situație-boală tocmai pentru că și-au neglijat și negat corpul și psihicul. Aflați într-un nou rol, de bolnav, ei vor relata, vor afișa mult mai pregnant și cu tărie mesajele lor fizice și emoționale. Cuvintele, corpul vor cere mai mult ajutor de la ceilalți și mai puțin de la propriile capacități de vindecare.

Prostituatele sau alcoolicii se găsesc în acest dezechilibru tocmai pentru că nu-și găsesc resurse de a avea încredere în forțele proprii, de a aprecia adecvat propria personalitate și pe ceilalți din jur, pentru că au un nivel de autostimă redus, pentru că propriul, corp este dezapreciat, reprezentând ținta răzbunărilor refulate. Hainele, cuvintele frumoase nu vor avea rezonanțe dacă spiritul și corpul nu sunt apreciate și valorizate corect.

Mulțumirea emoțională și sănătatea fizică contribuie la bunăstarea psihică și la succesul relațiilor interpersonale. Dacă permitem corpului, cuvintelor, hainelor și sentimentelor să dialogheze și să interacționeze coerent și adecvat, atunci putem asigura un echilibru normal bio-psiho-social, constantă de care orice individ are nevoie.

Dacă toate aceste aspecte ale conexiunii cu celelalte persoane sunt prezente, va exista un răspuns adecvat la toate aceste eforturi combinate din partea semenilor noștri.

De fapt, noi transmitem mesaje și-i stimulăm pe alții să interacționeze (așa cum arată și Marshall McLuhan în *Medium is The Massage*) nu neapărat prin cuvinte rostite, ci prin tonul vocii, prin distanța pe care o păstrăm față de ceilalți, prin capacitățile noastre de a accepta și de a evita respingerile, de a accepta autoritatea altuia, și nu în ultimul rând, prin ambientul fizic pe care-l construim în jurul nostru. Într-adevăr, aceste lucruri reprezintă o realitate importantă pe care o avem. În vedere în relațiile interumane și fără de care cuvintele nu ar avea forța comunicării dorite, nu ar mai genera confuzii.

Delimitarea teritoriului și distanța socială sunt fenomene culturale; Konrad Lorenz arăta în studiile sale că distanțele fizice între două persoane care se află la prima întâlnire sunt similare în foarte multe culturi, însă nu sunt universale. Cei mai mulți oameni mențin o distanță de aproximativ 18 inch între ei și persoana căreia i se adresează. Apropierea și îndepărtarea de o anumită persoană creează

Această dorință de contact nu se datorează respingerilor și suferințelor care se dezvoltă pe parcursul deprăvirilor emoționale sau fizice, ci mai degrabă frustrărilor inconștiente care au fost refutate, pentru că apropierea, căutarea unei intimități implică o estimare corectă a disponibilităților pe care cealaltă persoană le are și le angajează în direcția dorită. Deci, important nu este numai să dorim noi contactul, ci să existe acceptarea acestuia.

Atingerile în cadrul primelor "întâlniri sunt cel mai adesea reciproce și reprezintă un mod de a spune că totul este în ordine pentru a permite formal relația, cu dorința de a o continua și dezvolta. De aceea este bine ca răspunsurile să fie aceleași, însă mai subtile, nu exagerate.

Acceptarea non-verbală a unui contact mai intim (îmbrățișarea, sărutul etc.) este posibilă chiar de la prima întâlnire și este normală într-o relație de lungă durată.

Dorința de-a ne atinge își are rădăcini și explicații în mica copilărie, când ni se formează întregul ansamblu de dorințe și nevoi, perioadă în care relațiile cu părinții sunt primele contacte intime. Fiecare din noi se va obișnui cu stimularea tactilă, o va dori din ce în ce mai mult, mai ales când suntem copleșiți de cerințe noi și neobișnuite. Individul care a fost privat de dragoste, de afecțiune poate deveni rigid, respingător, frustrat și izolat; în cazuri extreme, fie refulând aceste dorințe neîmplinite prin acțiuni agresive, fie devenind asemenea nimfomanilor!

O altă reacție de deprivare emoțională se poate exprima prin manifestări compulsive, prin care se eliberează vulcanic și nestăpânit un tumult de sentimente, trăiri necontrolate, întorcându-le spre propria persoană sau spre alții inadecvat. Problema fundamentală a compulsivității se datorează atât lipsei de deschidere emoțională pe care individul o reprimă pe fondul unei anxietăți și nu permite alte moduri de rezolvare a situației. Un astfel de individ este înspăimântat, prea temător pentru sine, iar frica crește pro-

un disconfort social, care poate deveni unul din multe alte mesaje ale corpului care nu sunt verbalizate. Copiii nu numai că nu cunosc aceste reguli ale apropierii sau distanțării, dar nu conștientizează nici simbolistica unor comportamente implicate în relațiile umane. Ei sunt liberi să se atingă sau să se respingă, pentru ei granițele impuse sunt aproape inexistente. Nu același lucru se întâmplă la adult.

În anumite culturi, se consideră că a fi politicos cu o altă persoană e tot una cu a-i simți respirația atunci când vorbește. Acest lucru nu se întâmplă în cele mai multe societăți, însă este foarte important ca aceste bariere culturale să fie sparte, astfel încât formalitățile de a te putea apropia de cineva și de a-l atrage să fie cât mai puține. Acești 18 inch sunt necesari tocmai pentru a se asigura protecția individului (fiind o distanță specifică societății americane). Pentru ca apropierea să se realizeze și să nu creeze disconfort și tensiuni, trebuie să existe o acceptare non-verbală între părțile în contact.

Dr. Leonard Zunin demonstrează în lucrarea sa „*Contact*” că primul contact între două sau mai multe persoane este cel mai important pe parcursul primelor patru minute de interacțiune.

O atingere superficială sau prelungirea contactului vizual poate întări dorința de apropiere, micșorând mult distanța între parteneri.

Un alt autor, Albert Mehrabian, în cartea „*Nonverbal Communication*” afirmă că atingerea, contactul tactil, contactul privirilor și orientarea corpului (poziția, înclinația, direcția, mișcarea lui) sunt factori vitali pentru a media legătura între persoane. Oamenii au o foame înăscută de a se atinge, care primește o conotație adecvată și poate fi împlinită dacă este conștientizată corect de cei doi participanți la interacțiune, atât fiziologic, cât și spiritual.

gresiv cu numărul mare de respingeri din partea semenilor. Dacă i se oferă dragoste, el va fi incapabil să-și stăvilească emoțiile, dorind din ce în ce mai mult; aceste stări aduc cu sine depresia, teama de izolare, de el, de alții, furie necontrolată.

Din nefericire, aceste probleme apar în foarte multe relații, chiar dacă sunt parțiale, prin care, în special bărbații, evită o apropiere și o implicare emoțională, în timp ce partenera lor dorește aceste sentimente în mod disperat.

O altă problemă centrală în foarte multe relații intime este modul în care se realizează contactul fizic, tactil (cum este inițiat, de către cine și când). Într-adevăr, există încă un tabu, care se referă la faptul că femeile nu trebuie să inițieze o relație sexuală, că nu ele trebuie să facă primul pas, ci bărbatul. Numai ea știe când este cea mai receptivă și deschisă spre o astfel de aventură și când se simte suficient de pregătită emoțional. Această opreliște culturală nu mai are aceeași semnificație în prezent, oferindu-i posibilitatea să inițieze o relație sexuală, mai ales în situația în care bărbații nu sunt prea bine înzestrați senzitiv și nici suficient de deschiși emoțional pentru nevoile partenerelor.

Un exemplu interesant ar fi Sharon și Tom, care au crescut într-un mediu restrictiv, cu o educație rigidă, prin care se interzicea femeii să poată juca un rol activ într-o inițiere sexuală. Drept consecință, Sharon a devenit dependentă de afecțiunea lui Tom, înfometată permanent de atenție și considerație și pentru că ea nu făcea nici o propunere cu caracter erotic, întreaga responsabilitate a preludiului și inițierii sexuale îi revenea lui Tom. Relația lor sexuală nu era pe deplin satisfăcută și într-un târziu, ea a avut curajul să-i spună lui Tom despre insatisfacțiile ei, începând să ofere mai multe aluzii erotizante, cum ar fi purtarea unor bluze mai decoltate, lenjerie intimă și cămăși de noapte incitante, provocându-l să accepte invi-

tația ei, arătându-i că este disponibilă și dornică de dragoste.

Astfel, ei au învățat să se ofere unul altuia, să permită un alt gen de apropiere sexuală.

Un alt exemplu ar fi Wilmer și Myrna, ambii sportivi. Ajunși la maturitate nu și-au pus niciodată problema: cine face primul pas în jocul erotic.

Răspunsul este oferit fără teamă, fără inhibiții și precauții, comunicându-și dorințele, exprimând foarte deschis problemele lor sexuale.

Aceasta este una dintre soluțiile dorite într-un cuplu sănătos și matur, este o metodă directă și simplă.

Privirea și atingerea sunt deosebit de importante în mecanismul seducției și în inițierea sexuală. Întotdeauna cuplurile care nu au o viață sexuală potrivită se pot distinge, fiind însoțite de multe alte remarci critice.

Dacă femeia nu dorește să facă sex, ea nici nu va permite alte atingeri nonsexuale și nici nu va schița vreun gest de dorință față de soțul ei. Bărbatul însă va dori s-o atingă, s-o țină în brațe, să-i simtă trupul, iar ea îi va respinge întregul plan de-a o seduce, fie verbal, fie prin îndepărtarea fizică.

Se creează astfel o situație confuză în relația celor doi parteneri, iar ea poate fi clarificată dacă femeia oferă explicații cu privire la momentele care-i fac plăcere, modul în care să fie atinsă, în ce zone, punând accent deosebit și stimulând acordul afectiv emoțional al jocului erotic. Abia atunci bărbatul va vedea că dăruirea afectivă poate fi o invitație sexuală mai puternică decât cea fizică. Dacă ea preferă să fie atinsă în zone nonsexuale pentru » început, dorința ei trebuie să fie respectată, ca mai apoi jocul erotic să-și atingă gradual scopul sexual inițiat.

A face sex este mult mai simplu decât a face dragoste, însă satisfacțiile celor două acte nu sunt comparabile. Fără

## CAPITOLUL 6

### *Mișcarea, un ritual al seducției*

*„Scutură-ți corpul, dintr-o parte în alta. Mișcă-ți-1. Probabil că ai ritmul în tine deja (iubiri vechi, amintiri legate de activități profesionale, cotidiene etc). Sărhătorește~ți zilnic Eul și lasă-n urmă tot ce-ai pierdut.”*

Marylou McKenna  
*The Serenity Book*

Dansul poate fi un ritual al seducției care conține semnificații universale. El nu este întotdeauna impregnat de mesaje sexuale; oriunde în lume el comunică un anumit mesaj. Mick Jagger, mergând ceva mai departe, adăuga: „Toate dansurile sunt sublimări sexuale”.

În unele culturi primitive, mesajele corpului aflat în mișcare poate comunica furie, revoltă, luptă sau mesaje de rugă (dansul ploii, al soarelui). Corpul nostru este cel mai bun mijloc de comunicare, mai bun decât cuvântul.

Cuvintele sunt adaosuri la limbajul corpului, în cazul în care dialogul nu este formal, pentru că în această situație

implicațiile emoționale al actului sexual, totul devine automatism. Cu cât dragostea și atenția, bărbatului sunt mai mari, cu atât femeia se va dăruir' mai mult sub aspect sexual și vor exista mai multe posibilități de satisfacție în doi.



corpul este tensionat și reținut, el emite prea puține mesaje.

În acele momente, subtilitățile limbajului non-verbal spune cel mai mult despre personalitatea noastră.

De exemplu, obiceiul lui Richard Nixon de a-și strânge pumnii în timpul discursurilor capta toată atenția camerei de luat vederi. El zâmbea deseori critic mulțimii care-l asculta. Mesajele cele mai impresionante sunt exprimate prin intermediul corpului. Învățând, studiind acest limbaj, vom acorda o altă semnificație comunicării interpersonală (vezi Psihotehnicile pentru dezvoltarea acestor capacități).

Intrând în profunzimile psihicului uman vom remarca modul în care au evoluat în timp mișcarea, gestică și înțelegerea semnificațiilor lor. Prin sistemul limbic ne putem controla multe din aceste mișcări, mult evaluate față de cele animale.

Oamenii și aproape la fel toate animalele au propriul dicționar al expresiilor fizice manifestate non-verbal.

Karl von Frisch, cu mult înainte de 1886, a început studiul acestui lexicon înăscut. Charles Darwin a avut și el o contribuție serioasă cu privire la acest mod universal de expresie.

Frisch și-a aplecat studiul asupra comportamentului albinelor, privind modul cum acestea se orientează și lucrează în stup pentru a prelucra polenul florilor.

Oare se orientează în funcție de poziția astrelor, după anumite repere topografice sau după alte repere și semnificații? Ele într-adevăr se prind în zbor ca într-un dans!

Mișcarea lor în spirală, unghiurile de zbor sunt elemente înăscute ale acestui ritual, care transmit mesaje cu privire la orientarea întregii colonii spre locul exact de procurare a hranei.

Darwin, studiind comportamentul animalelor „superioare” a arătat că expresiile faciale și corporale descriu o stare emoțională. Aceste stări sunt mai bine definite prin gri-

mase și contracții musculare și sunt foarte similare gesturilor umane.

Un psiholog renumit sugera că emoția este mai puternică la om decât la celelalte animale și este foarte posibil ca toate stările emoționale ale omului să fie expresia deplină a constrângerilor, a regulilor de civilizație, care devin din ce în ce mai complicate și diferite. M.J. Sherfey, în lucrarea „*The Nature and Evolution of Female Sexuality*”; demonstrează că femeile dețin un impuls sexual extrem de intens, iar această forță și capacitate de manifestare a fost restricționată, inhibată și cenzurată permanent de cultură, care realizează și menține ordinea și capacitățile reproductive într-o structură delimitată, familia.

Dacă aceste constrângeri sexuale la care a fost supusă femeia de-a lungul timpului nu s-ar fi impus, atunci s-ar fi creat un mediu într-adevăr liber, dar și confuz.

Seduția oferă un cadru în care experimentarea și jocul sexual eliberează dorințe și nevoi fără a avea nevoie de practici îndelungate; ea este forța corpului și a minții necesară omului pentru a trăi lângă ceilalți armonios; permite oamenilor să-și testeze senzații, sentimente și emoții deosebite ca mai apoi să treacă la acțiune sau nu.

Nuditatea și dansul erotic exagerează din plin aceste semnale seductive.

Cuplurile în care cei doi parteneri se potrivesc, se armonizează perfect în timpul dansului, vor relaționa fizic și-și vor accepta mai ușor corpul unul altuia.

Expresiile corpului în daas sunt greoaie sau ușoare, brutale sau tandre, în funcție de temperamentele celor doi parteneri, de modul în care ei apreciază și cunosc propriul corp. Corpul „vorbește” la fel de bine și în afara dansului, când mergem, când stăm jos, când dormim chiar. Comunicarea fizică corporală determină modalitatea de interacțiune ulterioară a oamenilor, operând cu instrumente senzoriale, perceptive și cognitive, mai ales atunci când și vorbesc.

unea teritorială este îndepărtarea față de cel care ofensează, retragerea și întinderea brațului în față pentru a împiedica înaintarea, -°

Când acest mecanism de apărare nu este asumat de obicei înseamnă un răspuns de acceptare.

Dacă persoana care se apropie rămâne din punct de vedere fizic deschisă pentru interacțiune, atunci reacția de apărare va fi înlocuită cu una de așteptare.

Variatele forme de seducție care au succes în situații neîntâlnite, inedite depind de un ansamblu de factori emoționali, situaționali, de personalitate, de mediu etc.

Să privim un cuplu aflat la prima întâlnire sau un comerciant care face reclamă unui produs nou. Cuplul va modifica treptat distanța socială, micșorând-o până la intimitate. Comerciantul, în mod similar, va încerca să convingă cumpărătorii, invitându-i, strângându-le mâinile sau bătându-i încurajator pe umăr, pentru a micșora distanța în vederea creșterii încrederii în el și în produsul pe care-l comercializează („Vino, vino să vezi, ai încredere că este bine dacă-l cumperi!").

Distanța, poziția, atitudinea și mișcarea, compun un ritual non-verbal care asigură succesul atracției interpersonale.

Devenind conștienți de acest lucru, privind cu relaxare și interes ceea ce mișcarea corpului poate relata despre noi, putem crește probabilitatea de-a avea succes sau eșec în viața noastră. În mod normal, un individ este judecat înainte de-a deschide gura. Cuvintele servesc la confirmarea sau infirmarea mesajelor transmise prin comunicarea non-verbală. Acestea dau sens și completează profilul psihologic al individului.

Diferențierile personale evidente, caracteristicile personalității sunt exprimate cu grijă, în, general, ele sunt cenzurate de conștiință, comparate și analizate spre deosebire de impulsurile libidinale. De exemplu, mulți din cei care-și cumpără o mașină nouă vor să-și manifeste dorințe de afirmare, de seducere; mașina lor devine un simbol și o extensie al propriului Ego.

Există suficiente moduri de-a ne prezenta stilul de a trăi, de a simți, întreaga noastră personalitate.

Prin fiecare aspect al mișcării sau prin lipsa ei, oamenii comunică. Limbajul non-verbal devine astfel mult mai important decât cel verbal.

Procesul de seducție, de-a atrage și convinge, conține componente informaționale care „vorbesc” și se exprimă mult mai puternic decât prin limbajul verbal (cuvântul).

Un proverb vechi ne, spune același lucru: „Faptele vorbesc mai bine decât vorbele” și pare să fie un adevăr universal.

Seducția conține elemente extrem de subtile, dispuse într-un ritual propriu fiecărei persoane, un ritual unic, în care corpul nostru intră în rezonanță activă cu al altora prin mișcare, fie -respingând, fie acceptând sau chiar reacționând prin indiferență. Dacă privim oamenii în timp ce vorbesc, cuvintele pe care le rostesc capătă o semnificație mai mare dacă și gesturile, mișcările sunt în concordanță cu ele.

Comunicarea prin mișcare este influențată de distanța dintre cei doi parteneri aflați în interacțiune, implicit de tipul de relație dintre ei. Față de orice trecător, această distanță nu este mai mică de 6 inch; dacă se încalcă această distanță de apropiere, se induce o stare de disconfort, un singur pas dincolo de jumătatea acestei distanțe este interpretat ca o agresiune a intimității și teritoriului delimitat, iar răspunsurile în această situație pot varia foarte mult. Cea mai frecventă formă de reacție la intruzi-

# PARTEA a ffl-a

## Aspecte personale ale seducției

### Capitolul 7

„Zonele exogene” ale personalității

### Capitolul 8

Seducție și sănătate emoțională

### Capitolul 9

Dragoste și gelozie

### Capitolul 10

Dragoste sau sex!

### Capitolul 11

Complexe psihologice ale seducției

### Capitolul 12

Erotica personalităților nevrotice

## CAPITOLUL 7

### *„Zonele erogene” ale personalității*

*„Femeile spun că-și doresc parteneri și nu masculi; prieteni, nu amanți; bărbați, nu supermani; ele doresc iubiți alături de care să poată râde și plânge, să poată munci și juca, să le ofere suport și să primească suport. În pat, ele doresc senzualitate, sensibilitate în timpul actului sexual.”*

Michael Castleman  
*Sexual SoliHion*

**S**uccesul seducției este intim legat de reacțiile de respingere. Mulți oameni sunt prea sensibili atunci când urmăresc un interes, mai ales când vor să convingă pe ceilalți de valoarea lor; le este prea teamă să admită ceea ce existențialiștii denumesc „soartă sau-destin”. Ei nu doresc să li se rănească propriile Ego-uri, să li se descopere prea mult din adevărata lor față și astfel, preferă să trăiască cu garanția singurătății pentru că nu au

curajul să se deschidă și să comunice cu alții. De fapt, ei sunt victimele a două tipuri de respingere deoarece:

a) vor anticipa întotdeauna în mod negativ viitorul și le este teamă să nu greșească;

b) caută respingerea, negația și întotdeauna o găsesc. Dacă, de exemplu, ei se întâlnesc cu situații noi, în care așteptările lor nu se confirmă, în cel mai rău caz abandonează sau acceptă copilărește retragerea.

A extinde riscul de-a fi respins, el fiind prezent și la cei cu care interacționați, atunci relația ar fi mai puțin tensionată, pentru că știți că ce vi se întâmplă este valabil și pentru celălalt. De ce totuși dintr-o sută de persoane care au aproape aceleași calități, capacități, caracteristici de personalitate, aflate în aceleași circumstanțe și condiții, numai zece din ei vor avea succes? Pentru că acești câștigători își asumă acest risc de care vorbeam anterior, au curaj să interacționeze cu ceilalți. Acest lucru ne amintește de o istorioară în care Willing Waldo, stând în fața ușii unui restaurant a invitat zece doamne la o întâlnire și a fost respins de zece ori în aceeași manieră, însă a unsprezecea oară a fost acceptat.

Există, desigur, un mare număr, de persoane foarte atractive care frecventează ședințele de consiliere terapeutică pentru a-și trata problemele legate de stres și dezamăgiri. Ele au trăit relații nesatisfăcătoare, pe care adesea le-au trecut sub umbră, însă aceste nereușite au lăsat urme adânci și-au simțit nevoia de a-și mărturisi aceste sentimente și frustrări legate de faptul că n-au.....întâlnit încă partenerul ideal. Singur mod ca acest lucru să se întâmple este cel de-a îndrepta greșelile și de a avea încredere în forțele proprii.

Unii doresc să-și trăiască viața bine, cu speranța de mai bine, încrezători în ei și în viitor; alții își produc singuri dificultăți și suferințe.

Tendința naturală a oricărui ora este de a dori să trăiască alături de semenii lui, să atragă și să se simtă atras în relațiile pe care și le construiește, învățând să aștepte și să se implice adecvat realității.

Margaret Mead afirmă din propria experiență maritală și din cea acumulată prin observație de-a lungul studiilor și cercetărilor că oamenii tind să realizeze în viața lor mai multe mariaje. Chiar dacă ei își doresc și speră o implicare totală și veșnică într-o relație, ei își schimbă totuși partenerii, fie datorită decesului, divorțului sau unui destin care i-a îndemnat să simtă nevoia de altcineva, pentru că, la urma urmei, nu este nici un păcat să te îndrăgostești și să-ți faci viața cum vrei.

A fi deschis și disponibil pentru alții este o expresie de manifestare directă a trăirilor și nevoilor interioare de a fi alături de ei. Jean Paul Sartre, marele filosof existențialist afirma că a ne minți pe noi, în orice privință, este totuna cu a ne face soarta rea cu mâna noastră și dacă nu ne vom încumeta să acordăm șansa de a accepta riscurile căderii și eșecului nu vom avea nici oportunitatea de a ne ridica, căzând într-o mare decepție. Nu neputința de a ajunge la oameni contrazice dorința de a fi cu ei, de a râvni relații umane, pentru că a fi singur nu ne aduce prea multe beneficii.

O modalitate indirectă de-a atrage oamenii doriți este cea a seducției selective; simțindu-ne bine cu noi înșine, afișând conștient această dispoziție pozitivă, avem șanse mai mari de-a atrage persoanele pe care le râvnim și de care suntem interesați.

Folosind acest mod selectiv putem obține beneficiile dorite, mai bine decât să alergăm disperați după ele; este un mod de a spune celorlalți că ne cunoaștem suficient de bine, că suntem siguri pe ceea ce dorim și, mai ales, că nu trebuie să fim tratați cu ușurință. O astfel de manieră poate capta atenția altora, pentru că și ei doresc să interacționeze cu cineva pe care-l consideră pregătit pentru o relație.



Acum, ea a început să-l accepte și chiar să se îndrepte spre el într-un mod afectuos.

Își dorea să vadă dacă el încă o mai iubea, dar și mai importante erau sentimentele pe care le retrăia alături de el. El nu o aborda prea constrângător, lăsând-o să se deschidă treptat spre el, oferindu-i atenții subtile și nu directe.

Lester a realizat o mare schimbare în caracterul lui, devenind din ce în ce mai preocupat de el. A redus mult cantitatea de alcool, la un nivel cât de cât acceptabil și, în final, a început să se simtă atras emoțional și sexual de Sylvia, dar n-o dorea încă. Aceasta este problema lor, care până la urmă se va rezolva într-un mod, iar acest lucru nu mai depinde de unul din parteneri, ci de ambii.

A fi o persoană completă și independentă înseamnă a ști să selectezi ceea ce dorești de la ceilalți și ce să oferi la rândul tău, în mod selectiv de asemenea, parte din tine.

În afara interacțiunii cu o persoană nouă și de evoluția acestei relații stabilite, un factor deosebit de important este participarea personală în acest raport.

Propensiunea spre interacțiunea emoțională între două persoane poate fi ușor observată, ea este parte a câmpului seducției care definește sexualitatea și erogenitatea personalității. O participare negativistă în jocul seducției este percepută printr-un radar non-verbal, în care atracția poate distruge indivizi compatibili. Sadicul și masochistul merg mână-n mână, își completează reciproc tendințele, dar nu pot forma un cuplu, sunt două tipuri de personalități care coexistă cu dificultate, iar tipul seducției este unul negativ.

Foarte multe cupluri maritale care apelează la consiliere au probleme legate de comunicare și de interrelaționare, fie sunt dependenți excesiv unul de celălalt, fie se dezamăgesc reciproc în lupta pentru putere. Asta nu înseamnă totuși că două persoane care se sprijină reciproc pentru a-și asigura confortul și liniștea greșesc, din contră, o

Anumite persoane au tendința de a obiecta refuzând ideea de a fi considerate atrăgătoare, tocmai pentru că amână sau resping posibilitatea unei seducții reciproce. În astfel de interacțiuni, persoanele implicate se vor agăța una de cealaltă în sensul că vor depinde de câmpul emoțional creat și de efectele lui; este tot una cu faptul că ele își vor purta una alteia grija responsabilităților, își vor comunica și transmite fluidul emoțional, conturând în final un tip de personalitate subdezvoltată, dependentă. Să observăm cum anumiți oameni se sprijină unul de celălalt în timp ce merg; dacă unul din ei 'cade, îl trage și pe cel de lângă el.

Este important totuși să acordăm suport celor din jur, însă acest lucru să nu dezvolte dependență. Relațiile între Lester și Sylvia conturează o astfel de dependență. La cei 40 de ani pe care îi avea, orice lucru în plus câștigat nu mai conta; cu fiecare an el devenea din ce în ce mai indiferent față de sănătatea lui, trăind într-o lume ostilă, dictată numai de el.

Era sclavul unei sticle, care-i făcea viața „tolerabilă”. Sylvia, deși se obișnuise cu el în acest mod, ea încă mai dorea să se schimbe și nu de multe ori, când suferința ei ajungea la limită, simțea nevoia să-l părăsească. Totuși, ceva o împiedica.

Neîncrederile și dubiile ei o împingeau jnai departe spre suferință, iar el nu o ajuta cu nimic. Cuplul lor a ajuns într-un mare impas. Ea nu mai dorea să facă dragoste cu el, însă el insista. Apropierile lui tandre, chiar dacă păreau copilărești, erau însă respinse.

Niciodată n-ar fi târziu ca Lester să-și revină, să dea un alt sens vieții lui alături de Sylvia, dacă i-ar oferi o șansă de a se apropia de ea.

Sylvia spunea terapeutului că: „Dacă ar exista două toalete în aceeași baie, el le-ar folosi pe amândouă; eu nu puteam să am un loc al meu; efectiv, mă sufoca și asta mă făcea să înnebunesc!”

implicare continuă, dar parazită, în sensul că unul trebuie să trăiască pe spatele celuilalt este urmată în mod normal de o instabilitate emoțională.

Karen și Derrick sunt căsătoriți de aproape 15 ani și servesc drept un excelent exemplu în legătură cu acest gen de parazitism relațional.

În primii ani de căsnicie, ca și în cazul altor cupluri, ea și-a sprijinit soțul să se realizeze profesional, în timp ce ea și-a petrecut timpul ca gospodină și mamă. Ambele roluri au fost utile pentru acel moment și au favorizat o integrare socială adecvată; ei tind și acum să aibă interese și nevoi diferite. Ea a devenit complet dependentă de el și această stare o nemulțumea, cerând tot mai multă atenție, căzând în depresie. Siniptomele deveneau acute atunci când el nu venea acasă la prânz sau dacă nu suna de cel puțin două ori pe zi să se intereseze de starea ei.

Astfel, scopul lui a devenit cel de a se perfecționa și acorda mai puțin timp familiei, iar ea dezamăgită, întristată se afla la capătul puterilor. Ea nu-și dorea altceva decât să se simtă din nou iubită, apreciată ca femeie, iar el nu se gândea decât la o mașină luxoasă și o casă mai mare.

Ei au început să dezvolte și să folosească un gen de seducție negativă, făcându-se unul pe celălalt gelos. Derrick îi reproșa că ea se întâlnește cu un bărbat mai tânăr în nopțile în care el lipsește de-acasă, iar el se plângea prietenilor lui de indispoziția permanentă a soției. Karen nu făcea decât să se răzbune, spunându-i că va ieși cu alți bărbați, însă, de fapt se temea și refuza această posibilitate.

Relația lor emoțională continua să se distrugă, înaintând rapid spre un posibil divorț, acțiune pe care cu greu ar fi suportat-o ambii soți. Ei au ucis și ce-a mai rămas frumos în viața lor, în dragostea lor. Problemele lor se datorau de fapt temerilor legate de intimitate, evitărilor și absenței unor relații sexuale normale ca frecvență, se datorau unor

incompatibilități de dorințe, nevoi și aspirații.

Ei se găsesc într-o stare de disoluție, cu probleme destul de grave, situație care nu este foarte diferită de a celorlalte cupluri aflate în divorț. Amândoi au încercat să depășească tulburările provocate de așteptatul divorț. Karen a început să-l respingă, acceptând totuși o relație cu un bărbat, mai în vârstă. El s-a angajat din ce în ce mai mult profesional, muncind din greu, nemaiaivând timp pentru a stabili relația lor. Încrederea unul în celălalt se pierdea treptat, și-atunci, când tot ce era mai frumos între ei a dispărut, au început să se simtă singuri.

Soluția pentru ei era cea de-a nu se mai gândi tot timpul la sex. Dr. Frederick Perls, unul dintre fondatorii psihoterapiei gestaltiste propunea folosirea exprimărilor directe a nemulțumirilor, printr-un limbaj cât mai liber și chiar grosolan, injurios, favorizând obținerea abreațiilor.

Atacurile lor injurioase la adresa celuilalt au declanșat și menținut și incompabilitățile lor fizice, sexuale, care au deteriorat sentimentele între cei doi soți (ei nu le mai puteau oferi). Controlându-și patternurile negative, au învățat cum să trăiască fiecare pe picioarele lui, fără a mai depinde de cât de mult oferă afectiv ceilalți. Aceasta este prima etapă în realizarea unei relații constructive. Eforturile lor pentru echilibrarea situației au venit cam târziu, dar au învățat unul de la celălalt că pot trăi separat. Derrick și-a cumpărat până la urmă o casă foarte frumoasă, o mașină, oferindu-i sentimentul de securitate materială și satisfacerea dorinței de proprietate. Ambii au fost zguduiți de trauma divorțului, însă, cu toată teama și stresul emoțional acumulat, ei au găsit resursele necesare pentru a-și găsi noi parteneri cu care să stabilească o relație constructivă. Sarcina lor n-a fost deloc ușoară, pentru că în primul rând ei trebuiau să-și rezolve problemele psihologice.

## CAPITOLUL 8

### *Seducție și sănătate emoțională*

*„Din fericire, nu trebuie să demonstrăm prea mult că dragostea de sine nu este necesară și benefică pentru noi, ea este, de asemenea, o condiție prealabilă pentru a-i putea iubi pe ceilalți.”*

Rollo May

*Man's Search for Himself*

**S**ănătatea emoțională este pusă în pericol de neputința și refuzul de-a accepta tot ceea ce simt alții. Dacă noi vom găsi, totuși, o modalitate de a exprima fiecare dorință, atunci vom fi în stare să luăm și decizia de-a interacționa emoțional. Studiul realizat la finalul acestei cărți relevă faptul că deschiderea emoțională, capacitatea de implicare emoțională, este un factor important în determinarea și dezvoltarea unei sexualități sănătoase. A fi neîncrezător și necinstit față de propria persoană reprezintă o separare a sentimentelor pozitive și a celor negative, între Eu și Socios, între ceea ce este real

Într-o altă etapă a terapiei ei au trebuit să reînvețe semnalele și semnificațiile acestora în relaționarea cu semenii. Căpătându-și încrederea în ei și știind acum să ofere și să primească semnalele disponibilității și deschiderii pentru a întâlni persoana dorită, partenerul potrivit, au reușit/

Evident că apropierea disperată, căutarea excesivă de afecțiune oferă mesaje de -respingere mai puternice; arătând și comunicând non-verbal și verbal faptul că sunteți o persoană deosebită, că așa cum sunteți vă simțiți foarte bine, atunci aveți suficiente aptitudini de-a atrage atenția celorlalți. \*

Când vorbim de zone erogene nu ne referim doar la regiuni ale corpului înzestrate cu o senzitivitate mai mare la stimulii erotici, ci și de anumite componente ale personalității umane, care definesc sexualitatea individului și care pot fi mai excitabile și mai semnificative în relațiile interumane.

și ceea ce este fals, realizând o dihotomizare la nivelul mecanismelor afective și cognitive, având la bază o stare de anxietate.

R.D. Laing a analizat cu multă atenție extremele acestei disocieri, în cartea lui, „*The Divided Self*” afirmând că: „Individul aflat într-o astfel de situație poate fi considerat relativ normal, însă el își menține această aparentă normalitate, care în mod progresiv se transformă puțin câte puțin în anormalitate și disperare. Eul se angajează fantasmatic într-o lume proprie, mental. lucrurile sunt transformate, primesc alte semnificații simbolice; el devine treptat un fals-Eu, care se mulțumește să trăiască de unul singur în lumea lui, fără a mai putea deveni conștient de realitatea adevărată, el trăiește de fapt într-o lume divizată. Comunicarea directă cu semenii într-o astfel de lume disociață se realizează tot printr-un sistem fals și de semnale. Eul poate comunica cu cei care se află de partea cealaltă a acestuia. Prin urmare, ceea ce a fost conturat în primă instanță drept pază sau protecție pentru prevenirea unui șoc disrptiv și disociativ al personalității, poate deveni ulterior un obstacol imens, din care Eul cu greu mai poate scăpa.”

Acest tip de personalitate falsă blochează sau anihilează personalitatea reală. O persoană extrem de atractivă poate purta o mască a seducției fără a fi cu adevărat senzuală. Ea poate îmbrățișa fără a avea sentimente, poate adopta un comportament stereotip care nu., este decât o fațadă, un mecanism de apărare pentru adevărata ei senzualitate și sensibilitate înăscută.

Expunerea stărilor emoționale în mod adecvat nu înseamnă neapărat descărcarea tensiunilor și agresivității sau crearea unor situații confuze.

Din motive diferite, omul nu-și poate permite să-și manifeste adevăratele sentimente și trăiri. Oricum, pentru sănătatea mentală este absolut necesar să se conștientizeze

toate aceste emoții. Pacienții care vin la terapie pentru probleme sexuale au, de asemenea, mari dificultăți privind alte aspecte ale relațiilor interpersonale.

În cazurile de isterie citate de către Sigmund Freud prezente și în jocurile "erotice pe care Eric Berne le-a subliniat în lucrările lui, au demonstrat printr-o ilustrare extrem de frecventă că simptomele sunt manifestările unei reprimări și refulări cu rădăcini încă din prima copilărie. Dr. Berne scria: „Soția poate juca rolul de *femeie rigidă*; ea îl definește pe bărbat bestie, scandalagiu și jucător înrăit de poker. În acest fel, teama de intimitate sexuală este explicată de fapt de prezența unei stări de anxietate; în același timp, beneficiile interne și sociale sunt colectate cu mare precauție. Raporturile sexuale ocazionale pot să ducă la apariția copiilor, deci, un alt motiv de anxietate; ele sunt privite și din alte rațiuni, ca fiind distractive și experiențiale. Ambii parteneri devin din ce în ce mai mult implicați în activități legate de creșterea și îngrijirea copiilor, lăsându-le prea puține oportunități satisfacțiilor sexuale și le oferă extrem de multe motive legitime de a se depărta unul de celălalt, de a întrerupe jocul dragostei, mai mult, de a pierde plăcerea erotică relaxată.”

Atât Dr. Berne, cât și S. Freud s-au concentrat pe modalitățile și motivațiile inconștiente ale sexualității umane. Cercetările lor au arătat că o persoană care nu admite și nu conștientizează forța și rezistența acestor trăiri și sentimente relaționează într-o manieră dezechilibrată.

Uneori este mai bine să ne reprimăm adevăratele stări și sentimente, însă, este mai ușor să devenim responsabili pentru ceea ce manifestăm. Franz Kafka, filosoful existențialist, pune problema unei analize profunde a greșelilor și penibilităților prin care oamenii pot deveni nefericiți: „Tu poți să eviți suferința acestei lumi și asta-i totuna cu a fi liber să faci asta, dar în acord cu natura ta, cu ceea



Forța personală de a accepta pe alții este destul de puternică, mai ales atunci când le acceptăm slăbiciunile și vulnerabilitatea. Prin capacitatea de a-i accepta pe alții, Eul devine real, renunțând să mai fie o mască pentru ceea ce lumea dorește. Chiar și cele mai puternice persoane admit și acceptă propriile lor slăbiciuni ca fiind o parte a ființei lor. Asta nu înseamnă să acceptăm și faptul că nu ar trebui să ni le protejăm atunci când ne găsim într-o situație incertă și fără siguranță.

De cele mai multe ori este necesar învățăm să ne asumăm fără temeri ideea că suntem vulnerabili la ceea ce lumea crede despre noi, că este bine să trecem prin situații nesigure sau să cunoaștem starea de anxietate pentru a putea găsi soluții de echilibru. Consecința stării de nesiguranță este răspunsul imediat, iar starea de anxietate se va elibera o dată cu exprimarea emoțională a temerilor. A fi seducător, în sensul sănătos al cuvântului, înseamnă a fi o persoană matură care poate oferi constructiv și benefic câte ceva din frumusețea ei spirituală și fizică, o persoană care poate satisface plăcerea proprie de a trăi alături de ceilalți. Cercetările cu privire la sexualitatea adecvată sau inadecvată a indivizilor arată că stabilirea unor relații de apropiere față de anumite persoane se deosebește de cele care au implicații sexuale. Acest lucru înseamnă în primul rând că dacă un bărbat sau o femeie are capacitatea de a atrage, va avea cu siguranță și abilitatea de-a acționa în această direcție. Acțiunea lor este motivată.

Abraham Maslow, psiholog de orientare umanistă, a descris caracteristicile autoasigurării sănătății emoționale. Ele sunt deschiderea către ceilalți, acceptarea propriei persoane și a celorlalți, capacitatea de a avea simțul umorului, o imaginație și creativitate activă în multe aspecte ale vieții. Această prezentare poate, de asemenea, să descrie ceea ce înseamnă o persoană seducătoare.

ce simți și ești; probabil tocmai acest refuz de a suferi ar trebui să te facă capabil s-o eviți."

Anumite persoane cred că prin evitarea noilor contacte umane ei vor putea scăpa de eșecuri și respingeri. În contradicție cu această idee putem afirma că: prin fuga și evitarea trebuințelor umane de relaționare, de uniune cu alții, omul resimte în mod constant sensul acestei respingeri și izolări. Lipsa disponibilităților de a-i accepta pe ceilalți, a dorințelor de a comunica cu ei, sunt cauzele" care stau la baza celor mai multe probleme de interrelaționare și care transpar mai ales în decursul terapiei.

Seducția în sine pare să fie comentată cu superficialitate dacă nu indică posibilitatea unui contact semnificativ. Oricum, chiar întâmplător sau temporar, șansa unei relații cu o persoană poate reprezenta o experiență în plus, însă să nu omitem faptul că o permanentizare a acestui stil de viață construit pe contacte umane temporare, fără o implicare de durată, poate crea dificultăți în stabilirea unei intimități. Secretul unei relații sexuale de scurtă durată este uneori mai captivant, mai excitant și important pentru acea persoană, dar numai în acel moment. Când ești cu persoana iubită, fie și pentru scurt timp, nimeni altcineva nu mai există, toți ceilalți par să nu mai aibă o semnificație specială. De aceea, multe iubiri se destramă, se dizolvă atunci când pasiunea nu mai stă pe primul loc, când alte aspecte ale vieții invadează și capătă întâietate pentru fiecare partener sau atunci când unul dintre ei ajunge să fie nemulțumit de importanța pe care o are în viața celuilalt.

Acestea nu sunt decât unele din instanțele relațiilor intime („Tu și cu mine facem exact ceea ce ne dorim.")- Ceea ce face un individ spune, de cele mai multe ori, mai mult despre modul în care el își evaluează motivațiile reale ale acțiunii. Să credem deci ceea ce vedem în noi și în ceea ce fac alții.

Adevărata seducție provine din interiorul nostru, care este reflectat prin exterior, prin înfățișare și manifestarea farmecului personal înnăscut și învățat.

Seducția pozitivă nu este pusă în valoare prin hainele pe care le purtăm, ea radiază în primul rând prin senzitivitate, senzualitate, prin expresii sănătoase ale caracterului dinamic propriu unei persoane.

Fiind constrânși emoțional și spiritual, devenim la fel de constrânși și reprimăți în mișcările corpului, poziția lui, în toate modalitățile non-verbale de a comunica, devenim nervoși și permanent temători față de propriile noastre acțiuni. În acest mod ajungem să fim respingători și fără succes sau fără satisfacții sociale, emoționale, tocmai pentru că dorim să ne schimbăm atitudinea. Este destul de greu să acceptăm că ceva nu este în ordine cu sănătatea noastră.

O persoană foarte atrăgătoare sau care-și afișează ostentativ această dorință de-a atrage este, în același timp, extrem de mult implicată emoțional. Ea demonstrează că-și poate stăpâni exprimarea emoțiilor, personalitatea și manifestările sexualității.

În flecare stare și situație emoțională, indiferent cât de dezastruoasă ar fi, există un motiv bine întemeiat.

Percepțiile și răspunsurile într-o astfel de situație determină adesea consecințe, extrem de importante. O prietenie sau o relație ruptă poate să fie văzută ca sfârșitul lumii sau, de ce nu, ca o oportunitate pentru dezvoltarea personală; în mod similar, eșecurile într-o afacere pot semnala, eventual, noi direcții de abordare financiară care să devină benefice.

Cercetările realizate cu privire la seducție au indicat faptul că sănătatea mentală și sexuală a oamenilor. poate crea câmp propice unor relații normale și echilibrate, găsirii unor soluții de a atenua eventualele confuzii și conflicte existente de-a lungul vieții lor. Ei nu se vor lăsa

cuprinși de greutatea problemelor, dar nici nu vor rămâne indiferenți față de ele.

Persoanele care participă la jocul pozitiv al seducției tind, de asemenea, să fie mai puțin critice și evaluative față de persoanele cu probleme sexuale, de exemplu.

Ele tind să fie optimiste, în sensul acceptării persoanelor pe care le contactează și, mai ales, să se auto-accepte conștient. Nu simt nevoia să-i critice pe alții, să le judece defectele sau performanțele sexuale; de fapt, ele sunt foarte preocupate de stările emoționale trăite în timpul actului sexual și devin creative în această direcție.

Un vechi experiment psihoterapeutic ilustrează tocmai această atitudine optimistă a învingătorului, care este aceeași cu cea a unei persoane cu atracție pozitivă: „Într-o dimineață de Crăciun, doi gemeni au mers în sufragerie să primească darurile lui Moș Crăciun care îi vizitase cu o noapte în urmă. Singura diferență între cei doi gemeni era atitudinea lor, unul pesimist, iar celălalt optimist. Cel pesimist mergea agale, cu umerii în jos, intrând în camera bradului, care crea o atmosferă festivă. Acolo erau ciorapi umpluți cu acadele, jucării mici, fundițe și, în centrul camerei, visul oricărui copil — un ponei de lemn, foarte frumos. În spatele unei copite se găsea numai o mică imperfecțiune, o dungă puțin prelungită și trasă imprecis. Băiețelul a trăit dramatic situația, încruntându-se nemulțumit și a exclamat: „Tot ce mi-am dorit, s-a dus!”.

Următorul care vine este copilul optimist, care pare să fie fericit, privirile lui strălucesc de bucurie.

El intră într-o altă cameră care avea în centrul ei, culmea, o movilită de bălegar de cal.

Un zâmbet îi invada fața și imediat a început să îngrădească cu ceva bălegarul pentru a-l strânge. Comentariul lui a fost: „Eh, asta-i bună, poneiul mi-a lăsat ceva, bălegarul, ha!”. Fiecare din ei vede lumea într-o manieră

---

## CAPITOLUL 9

---

### *Dragoste și gelozie*

*„Dintr-o dată ea s-a simțit slăbită și un tremur lung i-a străbătut întreg corpul; fața ei tristă se ascundea ori de câte ori își întâlnea iubirea, se lăsa purtată de ea. Își repeta pentru a se convinge: «Am un iubit, eu am un iubit!».*

*Iar gândul acesta o înfiora, simțind că re trăiește o a doua tinerețe.”*

S

Gustave Flaubert  
-*Madame Bovary*

**D**ragoste, pasiune, patimi și gelozie se împletesc toate atât de strâns și nu există nimic rău în aceste trăiri; oricum, este bine să le distingem unele de altele și să le mânuim cu prudență. Dragostea pare să fie cea mai complexă stare emoțională. O femeie ar putea face ravagii cu lacrimile ei, mai ales dacă sunt declanșate dintr-un sentiment de vinovăție față de soțul ei, pentru că ea, de fapt, a făcut ceea ce și-a dorit — chiar dacă se întâmplă să tremure de frica bărbatului. Această ironie incredibilă a mentalității masochiste poate crea mai

extrem de diferită. Unul o vede „în negru”, altul se concentrează pe aspectele pozitive ale ei.

Sănătatea și seducția unei persoane sunt cele care pot oferi un echilibru de a trăi, de a vedea lumea într-un mod plăcut și mai puțin critic față de cel care, în mod contrar, se împotrivește plăcerii de a trăi, de a se adecva lumii din jur.

Este foarte important să oferim celor din jur parte din această plăcere de a seduce și de a fi sedus pentru a obține avantajul succesului. Manifestările unei personalități echilibrate, sănătoase din punct de vedere mental și sexual, îi face și pe ceilalți să se simtă bine alături de ea, să evite orice manieră superficială care ar sta la baza unei relații intime. Este un mod de a ne căuta și selecta partenerul conjugal potrivit, prietenii cei mai constanți și adevărați, de a ne angaja în relații de afaceri sănătoase și benefice ambelor părți.

multă confuzie dacă ea ar găsi plăcere și satisfacție în această manieră. „Uite ce-am făcut pentru tine”, nu explică dragostea și sentimentele.

Din toate aceste explicații și analize teoretice abundente, psihologul Reik a sugerat că dragostea crește din dorință de posesiune a unor calități la care râvnim. În dragoste suntem deseori înșelați de fantezia subconștientului, de ceea ce se dorește de la ceilalți și de la noi sunt imaginile pe care le proiectăm în parteneri, pentru a ne împlini personalitatea.

O astfel de teorie, care are ca fundament principiul plăcerii, de satisfacție a unor trebuințe, pare să fie indezirabilă. Ea este contrară principiului puritan și creștin, ea contravine codului etic și moral. Însă, practic oamenii fac în mod constant doar ceea ce doresc în plan fantasmatic, imaginar, foarte rar în mod real.

Un exemplu tipic pentru acest mod de-a iubi este ilustrat de cuplul Regina și Ricky (un bărbat foarte chipeș). Ea este extrem de conservatoare în modul de-a se îmbrăca, de a se pieptăna, nu se machiază, nu-și îngrijște corpul; privirile ei nu „spuneau” nimic deosebit; mișcările păreau să fie prea cenzurate, mersul monoton, lipsit de senzualitate.

Ricky este un tip sportiv, vorbăreț, exuberant, modern și-i place să circule cu motocicletă; avea o mulțime de prieteni, alături de care se simțea foarte bine.

Instabilitatea, incertitudinea și neîncrederea n-ar trebui să existe într-un cuplu. Însă, mariajul lor a durat aproape opt ani de zile, fiecare partener admirând acele calități pe care celălalt le poseda, completându-se reciproc. El spunea, de exemplu, că: „Regina este o mamă foarte bună pentru copiii mei, o bună gospodină și o adevărată doamnă; însă fără să greșesc foarte mult, îmi place și doresc încă să merg cu motocicletă să-mi văd prietenele măcar o dată pe lună.” Replica ei păru să fie ușor supărată: „El are intenții

bune, însă ar trebui să muncească mai mult, pentru că are potențial."

Aflați în momente de criză repetate în mariajul lor pe ultima perioadă de timp, Regina realizează faptul că pentru a-și putea dezvolta auto-stima ea avea nevoie să-și îmbunătățească imaginea personalității, înfățișarea și modul de a-și exprima trăirile față de Ricky. El știa în adâncul sufletului lui că avea o imagine, o aparență mai bună ca a ei, care putea să fie admirată mai mult de fosta lui soție.

Ideea este că pentru a deveni compleți, maturi din punct de vedere psihologic trebuie să ne dăruim celorlalți, mai mult decât să depindem prin ceva de ei, să ne conturăm și să educăm trăsăturile de caracter pe care dorim să le dezvoltăm mai mult pentru propria noastră persoană. Admirația oferă un mod de-a vedea realitatea cu alți ochi și atunci când diferențele între oameni sunt foarte mari, lupta permanentă pentru a găsi compatibilități va stinge bucuria de a trăi în cuplu.

Evident, nimeni nu trăiește pentru a-i îndeplini dorințele celuilalt. Însă atunci când cineva contribuie în mod constant la echilibrul tău emoțional, conferindu-ți o stare pozitivă, atunci relația va fi sigură.

Dacă dragostea (întărită pozitiv din punct de vedere social) încetează, atunci relația va suferi un colaps sub greutatea propriilor probleme sau va supraviețui, dar incomplet, fără vitalitatea și satisfacția unei relații sănătoase, cu implicații emoționale trunchiate și nereciproce.

Pasiunea începe, de obicei, ca orice legendă; cei doi legați prin sentimente puternice își trăiesc iubirea adevărată într-o manieră bovaristă („Madame Bovary” de Flaubert): „S-a îndrăgostit nebunește, jucând totul pe o carte, cu trăsnete și fulgere care aduc apoi lumina și bucuria împăcării; era ca o furtună care-i zguduia viața din toate părțile, sub toate aspectele, copleșind-o cu satisfacții și înălțându-i



dute și ne îndreptăm cu mare dificultate spre altcineva.'  
Întrebarea este bună, nu?

Răspunsul obișnuit este faptul că *intimitatea* și *stabilitatea* au o importanță mult mai mare decât ne imaginăm noi; pasiunea, dragostea care sufocă, cea care prezintă o angajare afectivă permanentă, fără momente de „respiro” devine stresantă, obositoare și împiedică desfășurarea unei vieți productive. Atunci, n-ar trebui să ne mirăm că partenerul care se simte cât de puțin neglijat, atunci când problemele și situațiile vieții o cer cu prisosință, își schimbă comportamentul într-o direcție contrară.

Deseori intervin situații de criză într-o astfel de relație în care cei doi se angajează emoțional total.

Gelozia pare să fie unul din mecanismele care survin într-o dragoste pătimășă, extinzându-se chiar și în viitoarele relații amoroase, în care jocul iubirii și geloziei se continuă. Ea delimitează granița de eroziune într-o dragoste pătimășă, o poate amplifica sau insecuriza.

Ulterior, acest proces produce anxietate, durere, suferință, răzbunare, neîncredere, dar poate să servească la manifestarea și perpetuarea relației într-o manieră fnai puternică, potențând-o numai atunci când sentimentele de posesiune se află în limitele rezonabile.

Partea negativă a geloziei, care există în forme extrem de diferite în cadrul relațiilor umane, se poate contura prin trei aspecte:

/ gelosul poate privi o situație reală cu subtilitate, neîncredere, chiar într-o manieră absurdă;

/ starea de nemulțumire, suferința, nu reflectă o stare confortabilă și echilibrată a propriului Eu, stare pe care gelosul o resimte ca pierdere a securității afective din partea persoanei pe care o iubește, trăind sentimente de neîncredere în el și în ceilalți cu o intensitate crescândă;

/ gelosul devine, cel mai adesea, o persoană hipercritică, nesatisfăcută și neîmplinită, tocmai pentru că-și pro-

sufletul spre noi abisuri. A apărut exact ca o ploaie torențială lovind și curățind tot ce, ținuse atâta vreme ascuns, tocmai atunci când ea ar fi vrut să se simtă în siguranță și să uite de faptul că zidul ei se dărâmasese."

Uneori, îndrăgostiții se comportă ca adolescenții.

Dragostea poate avea o conotație divină specială și este cu totul diferită de ceea ce îndrăgostiții numesc iubire; a fi îndrăgostit înseamnă, de fapt, că cineva este prins în vârtejul minunat al pasiunii.

Pasiunea implică un set de sentimente cu foarte multe semnificații și fațete care pot crea emoții puternice și devotament, ea ține oamenii împreună sau poate descuraja și lovi cel mai fine articulații afective.

Dragostea care atinge cote de intensitate emoțională foarte mari, în care individul pare să fie „robit” de obiectul iubirii se transformă în pasiune.-

Întreaga rezervă energetică de la nivelul personalității se concentrează doar pe cerințele și satisfacțiile obiectului pasiunii. Atunci când tot ce se construiește afectiv nu se află la înălțimea dorințelor partenerului, pasiunea, dragostea „nebună” primește o orientare negativă, distructivă, concretizată de cele mai multe ori maladiv, prin vicii și acțiuni agresive sau autoagresive. Pasiunea clădește fericire sau nebulie, de aceea cel care stabilește direcția în care sentimentele și stabilitatea mentală se orientează este omul, singura ființă, capabilă de această capacitate de relaționare, de implicare, care poate stăvili forța patimei spre a nu distrage, ci a construi.

Dacă aceste sentimente puternice, flacăra pătimașă a iubirii nu sunt ținute în frâul rațiunii atunci să nu ne mirăm că există atât de multe persoane care se îmbolnăvesc efectiv 6 dată cu pierderea „obiectului” iubirii lor.

Și atunci, ne întrebăm de ce căutăm permanent în memoria noastră relațiile, amintirile legate de iubirile pier-

iectează propriile dificultăți și angoase sexuale în partener.

Devenim, așadar, fie geloși, fie invidioși sau iritați atunci când o persoană se prezintă a fi extrem de atrăgătoare față de partenerul nostru; este un fenomen natural, totuși. Reacțiile noastre pot fi extrem de diferite, însă esențial este că dependența afectivă pare să se întărească.

Încrederea pe care ne-o acordăm nouă și partenerului menține astfel de sentimente, trăiri emoționale și comportamente negativiste într-un echilibru rezonabil.

Foarte mulți bărbați și femei devin indispuși și necăjiți pe motive minore și ne semnificative. Ei sunt frecvent deranjați numai pentru că partenerii lor privesc pe furiș sau prea interesați o persoană atractivă sau sexy la televizor, dacă răsfoiesc cu plăcere o revistă sexy, dacă, de exemplu, oferă prea multe amabilități unei persoane drăguțe. Nu e nimic rău în a privi ceva frumos, plăcut sau excitant.

Să nu uităm că zilnic un individ poate fi atras de cel puțin douăzeci de persoane, însă acțiunile și sentimentele lui nu-i schimbă cu nimic dragostea și implicarea afectivă care poate fi la fel de intensă pentru partener.

Nu există nici un motiv de îngrijorare.

Un alt fenomen care intervine este gelozia fără rațiune, fără motive, fără obiect. Această deficiență este caracteristică persoanelor care au o viață sexuală extrem de activă sau care schimbă des partenerii.

Un exemplu este cel al lui Clint, un tânăr de 20 de ani, care ar face sex cu persoane diferite aproape zilnic. Nu contează ea astăzi este o femeie adultă sau o tânără. Plăcerea pentru varietate și diferitele femei pe care le întâlnea păreau! să-l facă mai dornic, mai nesățul, deși în profunzimea adevăratelor lui trebuințe își dorea o singură femeie, pe care o căuta în fiecare din celelalte.

Pe fiecare femeie o plăcea dintr-un anumit motiv, fiecare avea ceva special; căuta mereu cea mai frumoasă parte din corpul ei. Una avea picioarele lungi și frumoase,

alta își mișca șoldurile într-un anumit mod, alta îi putea oferi cel mai plăcut joc erotic. Exista o prea mare probabilitate de a face sex, erau puse în joc prea multe dorințe și patimi fantasmatic pe care le-ar fi găsit în această continuă și compulsivă căutare de a-și prelungi în mod practic satisfacția sexuală.

După o convorbire terapeutică, Clint a început să-și evalueze persoanele pe care le dorea, să conștientizeze motivele care-l făceau să se aventureze în această dezordine a dorințelor, să înțeleagă de ce are nevoie de un nou perpetuu.

Toate acestea porneau din credința lui Clint că numai așa ar putea evita instalarea geloziei, ajungând la concluzia că implicarea lui sexuală în relațiile cu femeile îl satisfăceau pe moment, ca mai apoi, după un timp, dorințele lui să se intensifice pentru a-l pregăti pentru un nou *rendez-vous*.

În evaluarea unui astfel de mod de gândire și simțire, care să permită o mai mare libertate sexuală, există atât părți negative, cât și avantaje.

Văzut într-o perspectivă negativă, acest stil de viață pare să dezumanizeze orice relație, orice contact uman; el nu-și vede partenerul numai ca obiect sexual, ci, - mai degrabă, îl privește ca "pe o experiență senzuală împlinită, savurată cu plăcere. Formula lui mentală nu este unică, iar acțiunile lui în acest sens sunt, de asemenea, extrem de variate, practicând contacte sexuale scurte și diversificate. Nu partenererele erau foarte importante pentru el, ci experiența sexuală și erotică satisfăcută.

Un exemplu similar este cazul Yolga, care își alegea partenerii doar pentru a o vizita, din interes, fie acei care-i aduceau cocaină, fie cei care o posedau sau o puteau angaja într-un joc erotic nou, foarte excitant și dureros.

Era frumoasă. Avea pielea măslinie, cu un bust de fecioară și șolduri înguste, dar bine conturate. Cele mai

pentru a ne asigura că suferința noastră nu este resimțită atât de acut, pentru a ne proteja, măcar temporar, trăirile și emoțiile prin satisfacerea dorințelor și fanteziilor sexuale. Sexualitatea este cel mai bun bandaj pentru stărik-noastre, este cel mai fin releu al intimităților noastre, prin ea putem descărca p mare parte din ceea ce nu ne este permis sau amânat.

Atracția pe care o manifestăm în relațiile cu partenerii sexuali aleși, primește o conotație sexuală asemănătoare cu cea primită inconștient de la părintele de sex opus, care este fundamentul viitoarelor iubiri și pasiuni. Acest mecanism explică complicațiile și dificultățile de relaționare cu partenerii sexuali, care poartă în sine vechi conflicte nevrotice dezvoltate în copilărie, în relația cu părinții lor. De multe ori, nu se pot depăși „fixațiile” Oedipiene (atașamentul libidinal față de părintele de sex opus) și rămân marcați multa vreme, antrenați în mod inconștient într-o sexualitate insuficient maturizată, întărind sentimentele de teamă, neîncredere în forțele proprii, în propria, capacitate de a-și accepta nevroza.

Oamenii își găsesc, prin iubire propriile nevoi, adevărata sursă de energie pentru a-și echilibra angoasele. Ei. trăiesc uneori un mod aparte de a iubi, un mod intim corelat cu iubirea pentru, tată sau mamă, pe care, acum, tineri sau adulți, o re trăiesc, o reexperimentează.

Persoanele nevrotice își resimt sexualitatea ca fiind periculoasă, deși atrag sau sunt atrase; frica, durerea pierderii obiectului iubirii, sentimentele de culpabilitate întăresc de fapt refuzul unei sexualități normale.

Comportamentul de rol sexual se clădește etapizat, încă din copilăria timpurie. Tot Freud este cel care afirmă că patologia sexuală își are rădăcina în complexe nerezolvate, survenite în copilărie.

Gelozia este asociată cu credința că obiectul erotic este pierdut, cu suferința narcisică în care Eul se consideră

profunde sentimente, întreaga ei pasiune i-o dedica lui Rodolfo, iubitul ei.

Ea se simțea foarte încântată de escapadele ei și nu păreau s-o deranjeze atunci când iubitul ei se întorcea din Grecia și-și reluau relația.

Nu făcea o distincție foarte clară între bărbați și băieți după standardele masculinității sau virilității și nici nu conta prea mult vârsta lor. De fapt, ea își căuta prototipul tatălui, pe care-l pierduse în copilărie.

Atunci când locuia pe mica insulă sălbatică de lângă Atena, făcea drumuri lungi cu barca să-și consulte medicul când avea crize de stomac. Era o adolescentă firavă, iar mama ei se îngrijora mereu de starea ei, însă nu făcea prea multe pentru ea.

Într-o zi, pe când se aflau la un astfel de consult, după o criză cumplită, im dușman de familie, făcând o glumă proastă, i-a spus tatălui că fiica lui nu se va mai întoarce, că murise. Fiind destul de ignorant și naiv, lipsit de orice acces comimicațional, fără telefon, - fără mijloace de transport, tatăl ei a căzut într-o depresie acută.

O iubise foarte mult, era bucuria vieții lui.

Întorcându-se acasă câteva zile mai târziu, refăcută după mica ei indigestie, Yolgâ și-a găsit tatăl atârând de capriorul podului, strangulat.

Îngrozită și pe deplin zguduită psihic, ea a înțeles că viața ei nu va mai putea fi alta, că cel care o iubise și o adorase nu se mai putea întoarce. -

Această experiență tragică i-a marcat toată viața. Ea începuse de-atunci să caute bărbatul care ar fi putut-o iubi așa cum o făcuse tatăl ei. Pentru ea cea mai bună asemănare părea să fie Rodolfo. El era cel care-i veghea somnul și coșmarurile, era singurul ei sprijin.

Pentru cei mai mulți dintre noi există foarte multe motive de a extinde dorințele și comportamentele sexuale; de a le implica inconștient în activități diverse, tocmai

dezonorat, înșelat și dominat de ostilitate.

Însă, dintr-o altă perspectivă, pasiunea poate prezenta și o conotație pozitivă, diferită de cea oferită doar de producerea unei supradoze hormonale care să stimuleze și să satisfacă.

Dragostea stârnește interese mult mai intense pentru a realiza contacte noi, pentru a întâlni noi parteneri, tocmai pentru a găsi noi disponibilități de a înțelege granița dintre periculos, real și imaginar.

Pentru persoanele adulte este destul de greu să înceapă și să întrețină o relație de prietenie. În perioada copilăriei, relațiile de prietenie sunt ușor de construit, deoarece teama de respingere nu era suficient conștientizată. Din fericire, adultul pune accent mai mare pe motivațiile implicate în relațiile sexuale, dar este și mai expus unor reacții de respingere mai mult sau mai puțin justificate.

Gelozia ca emoție și stare afectivă negativă erodează, slăbește și seacă energia care ar putea fi angajată în același timp pentru a construi o relație de iubire; ea orbește și distruge tot ce rămâne pozitiv în noi.

Secretul păstrării unui echilibru emoțional în dragoste constă în acceptarea și evaluarea corectă și conștientă a propriilor frustrări și angoase, constă în construirea unui „ceva” nou permanent, iar acel „ceva” să nu respingă, ci să incite și excite persoana pe care o dorim. Dacă reușim să stabilizăm împăcarea cu noi și cu ceilalți, atunci tot acest edificiu spiritual va fi foarte greu de distrus. Este bine ca la începutul oricărei relații de prietenie, de amicitie, de dragoste, sexuale să luăm o decizie conștientă cu privire la gradul de libertate pe care-l acceptăm și care ne poate fi cerut.

Gelozia obositoare, patologică deja, este, de obicei, acompaniată de îndepărtare și respingeri. Dacă partenerul dorește să fie crezut, atunci va trebui să-i acordăm această șansă, dacă, la rândul nostru, dorim încredere și fidelitate,

atunci va trebui să oferim aceste lucruri.

Este destul de simplu să refuzăm ideea că am putea fi deziluzionați, loviți sau dezamăgiți și să încetăm a mai gândi negativ. Pentru a face acest lucru este nevoie de o autoevaluare cinstită și completă.

Într-adevăr, relațiile de posesiune normale între parteneri sunt însoțite și de încredere, egalizând raportul, iar libertatea nu va mai fi îngărdită nici măcar imaginar, oferind partenerului un sentiment puternic de apartenență și încredere („Eu îți aparțin ție; tu, mie!”).

Dacă posesiunea este exagerată într-una din părțile raportului relațional, atunci fie dezvoltă pentru parteneri sentimente de frustrare, incapacitate decizională, dependență afectivă, fie tendințe de dominare, aroganță, indiferență, o exacerbare a potențialului nevrotic.

Persoana care ține cel mai puțin la ideea de a poseda este mai seducătoare; ea nu va încerca să domine prin exagerarea lipsurilor de fapt, ci va fi mereu conștientă că este liberă să fie cum dorește, cum crede mai bine de cuviință.



## CAPITOLUL 10

### *Dragoste sau sex.†*

*„Erosul este o forță energetică deosebit de puternică, care creează viață, ține unit ceea ce este separat și securizează renașterea, în pofida forței de distrucție.”*

Theodore Reik  
*Of Love and Lust*

În tracțiile voluptuoase au nevoie, de obicei, de unele măsuri de protecție și discreție, ele implică, <sup>Δ</sup> JL senzații pozitive puternice, care pot fi realizate cu măiestrie și imaginație, spre deosebire de ceea ce se află la polul opus; hărțuirea sexuală (care implică teroare și agresivitate).

Martin Buber, un mare teolog, făcea referire la modalitățile de relaționare între Eu-El/Ea și Eu-Tu.

Această distincție cuprinde în profunzime experiențe negative sau pozitive. În fiecare relație Eu-El/Ea, individul poate fi tratat ca un obiect - un El, o Ea. O astfel de depersonalizare se face prin intervenția agresivă (uneori) a socialului și este caracterizată printr-o legătură nonemoțională între om (El sau Ea) și societate.

Însă, nu în același mod se spune despre relația sexuală în care persoana este implicată umanizat, cu întregul ei angrenaj psihic și fiziologic. Putem face dragoste din plăcere, din amuzament, însă intimitatea se păstrează, chiar dacă este de scurtă durată.

Tipurile de relații „Eu-Tu” sau persoană-persoană pe care le-am experimentat în decursul existenței, ne-au ajutat să devenim noi înșine, conștienți de rolul nostru. Superficialitatea relațiilor umane din zilele noastre este rezultatul unei alienări permanente în conduită din ce în ce mai impersonală și mecanicistă, proprie civilizației moderne.

Atunci când seducția este, mai degrabă, văzută ca un proces degradant, putem afirma că mediul în care evoluează este superficial sau incompetent și să nu ne mirăm că stima pentru ceilalți și pentru noi înșine se pierde, că succesul nostru nu mai poate fi garantat.

O întrebare pe care și-o pun foarte mulți oameni este: „Oare mă iubește sau vrea numai sex?”. Exceptând cazurile în care ea poate acționa în detrimentul altor persoane (ne referim la partenerii maritali sau cuplurile fondate pe sentimente de dragoste profundă), nu contează dacă atracția se bazează mai mult pe dragoste sau pe sex.

În ambele cazuri, atracția erotică, chimică, între cele două corpuri este prezentă. Într-adevăr, în cazul în care relația este bazată pe dragoste sunt implicați și alți factori.

De exemplu, moralitatea tradițională demonstrează că motivațiile implicate în cele două tipuri de raporturi sexuale sunt incompatibile.

Oare este chiar așa de imoral să dorim să facem sex cu cineva? Evident că nu; în jurul acestui instinct primar se află o mulțime de interdicții, prohibiții, din perioada copilăriei care pot stăvilă exprimarea liberă, catharsisul dorințelor și nevoilor sexuale.-

Aceste reguli impuse de societate, cultură, religie etc, care depășesc uneori limita rezonabilului, inhibă spontane-

itatea. Este foarte adevărat că simțim o atracție sexuală irezistibilă pentru persoana pe care o iubim, și nu este\* nimic rău în asta.

Dragostea implică, în mod obligatoriu, o componentă emoțională, o dorință de a împărtăși trăirile și sentimentele cu persoana iubită, dar, în același timp, implică și o anumită cantitate de suferință, alături de atâta bucurie. Interesant este totuși că raportul dintre durerea pe care cineva o poate cauza este invers proporțional ctk marea bucurie și fericire pe care o poate aduce. De aceea se și spune despre cineva îndrăgostit că este mai vulnerabil, că este fericit și suferind, trăind într-o lume plină de speranțe.

Când suferința pare să fie mai intensă decât fericirea, atunci relațiile dintre parteneri au nevoie de o serioasă reexaminare.

O altă întrebare care se pune în legătură cu dragostea este: „Care dintre noi iubește mai mult?” Are vreo importanță? Pentru persoanele echilibrate din punct de vedere emoțional, această inegalitate de participare afectivă se va regla în mod normal o dată cu adaptarea la viața de cuplu, va avea loc de la sine. Practic, unul dintre parteneri iubește mai mult, celălalt mai puțin, existând totuși o diferență pentru fiecare în a iubi. Mulți idealști contestă această afirmație. Dragostea este împărțită și trăită egal, spun ei, și nu au nevoie de eforturi prea mari pentru a se ajunge la o reciprocitate absolută. Din păcate, acest lucru nu este durabil. Oricum ar fi, omul trăiește cu speranța că iubirea este veșnică și nimic nu o poate distruge, omițând faptul că pericolul potențial există în fiecare dintre noi; de cele mai multe ori, marile iubiri sunt destrămate din interior.

Întotdeauna este bine să iubim pe cel care, la rândul-i, iubește.

Purtând în ființa noastră un mare rezervor de afecțiune, asta nu înseamnă că trebuie să n-avem grijă de el. Aflați într-o astfel de situație favorabilă, înseamnă că am oferit

ghid sexual, de la care a învățat cum să vorbească și ce să spună, cum trebuiesc mărturisite sentimentele, cum să o atingă în zonele nonsexuale și mai ales în regiunile erogene. Andrea a avut un rol benefic asupra lui, ajutându-l să-și descarce anxietățile fără a fi constrâns. Au început prin a se atinge ușor pe gambe, pe genunchi, își masau și explorau brațele, fața, umerii, corpul, doar cu buricele degetelor, abia simțind pielea, căldura și umezeala ei.

Acest lucru este important în orice joc erotic.

În final, a reușit să învețe să atingă zonele erogene, să le studieze rezonanța sexuală senzitivă, ca mai apoi să cunoască plăcerea sexuală orgasmică. În acest mod, el putea satisface pe deplin partenera, dorințele și fanteziile lui sexuale, care până atunci erau suprimate și întreținute de tulburările în plan sexual.

Sentimentele nu păreau să fie foarte necesare și nici reciproce. Astfel, ei au putut experimenta și trăi voluptatea sexuală fără a fi presați, tensionați pentru obținerea performanțelor.

Andrea și Ronald nu vor putea îngrădi relația lor, ei sunt liberi să-și continue jocul cu alți parteneri. Oricum, el a câștigat experiență și cunoaștere cu privire la modul de a interacționa sexual, învățând să se satisfacă și să-și satisfacă erotic "partenera. În această direcție, Andrea nu i-a fost decât un instrument terapeutic, un „surogat" sexual și cel mai bun maestru al dragostei.

Foarte mulți oameni nu au oportunitatea de a beneficia de un astfel de tratament (antrenament) sau poate că nici nu simt nevoia. Ei îl învață prin încercare și eroare, până când dobândesc obișnuința de a-și face partenerii fericiți și împliniți sexual.

Ronald a mai învățat că trebuie să fie mai puțin implicat în aprecieri intelectuale cu privire la motivațiile și dorințele "unei alte persoane și să devină mai înzestrat în a-și expune corpul, mișcările și dorințele sexuale.

suficient unei persoane pentru a simți că dragostea ei/lui a meritat și merită toată considerația. Da, într-adevăr, e minunat când două persoane simt la fel! Ceea ce oferim afectiv este bine să fie în consens cu ceea ce se dorește; abia atunci balanța „cerere-ofertă” va fi echilibrată.

Dacă, totuși, unul dintre parteneri oferă mai mult decât celălalt, nu este chiar atât de important, însă să nu se exagereze prea mult oferta. Este recomandabil să se evite relațiile în care discrepanța între intensitățile afectelor este prea mare. Ea va genera o competiție distructivă care poate conduce la dezechilibrarea cuplului; cei doi parteneri se luptă pentru putere (*power struggle*). Este foarte normal ca fiecare dintre cei doi să împartă tot ceea ce simt și construiască împreună pentru a conviețui confortabil.

Când partenerii își manifestă îngrijorarea unul față de celălalt, când se susțin emoțional, se înțeleg, se simt bine sexual, atunci totul pare să fie în ordine.

Inechitatea, incompatibilitățile, nu pot decât să declanșeze respingeri și o inadecvare a relației la dorințele și necesitățile individuale.

Ronald caută de multă vreme să stabilizeze relația lui cu Miss Right și a ajuns la concluzia că, totuși, a ales greșit. Foarte multe femei 'ar fi fost potrivite pentru el dacă nu se dedica în totalitate ei. Cerințele și standardele lui, aspirațiile la ceva perfect, i-au adus anxietate, frustrări, tocmai pentru că nu se simțea capabil să se apropie și să cunoască femeia pe care ar fi dorit-o.

El învață abia acum ceea ce alții au descoperit de mult, de exemplu, cum să interpreteze semnalele și simbolurile non-verbale implicate în atracția sexuală (a privi pe furiș sau lung, a te apropia ușor de persoana pe care o seduci și cât mai aproape de ea, a-ți controla atingerile și mișcările corpului, etc).

Până la urmă a încercat să practice toate aceste comportamente cu o parteneră substituit, Andrea, un adevărat

El nu mai pare să -fie acum înspăimântat de gândul că nu este capabil să se apropie și să cucerească o femeie, nici nu se gândește prea mult la implicațiile și complicațiile sexuale, care-l făceau odinioară extrem de nervos și agitat. Reacțiile lui sunt mai naturale. Compatibilitatea în dragoste poate • fi influențată de comunicarea sănătoasă verbală, non-verbală, erotică și sexuală. El nu mai caută cu disperare dragostea, dar dacă eventual o va întâlni, atunci poate fi sigur că anxietatea lui a dispărut în acest sens.

Ronald a întâlnit o persoană foarte specială, pe Carrie. După o lună de la prima întâlnire au avut primul contact sexual și s-a simțit foarte atras de ea. Carrie este pe deplin mulțumită de el și-l vede că pe cel mai bun lucru care i s-a întâmplat vreodată. Se doreau reciproc, iar dorințele lor păreau să fie mutual satisfăcute, având plăcerea cunoașterii și explorării fiecărei senzații.

, A face doar sex poate fi un act pur instinctual sau, de ce nu, poate deveni și o mare iubire. Dacă, privim lucrurile simplist, a satisface sexual o persoană elimină orice implicație afectivă, pe care am putea-o orienta spre o altă persoană. Însă e dificil să obții prea multe avantaje dacă cei doi nu doresc mai mult decât sexul. În dragoste, lucrurile stau altfel, fiecare partener își dorește același lucru, își arată considerația și sentimentele direct și implicit.

Uneori, ne întrebăm care dintre cele două posibilități, sexul sau dragostea, îți aduce mai multe satisfacții. Răspunsul ar trebui căutat acolo unde fiecare din noi obține mai multe beneficii, în modul cel mai economic posibil. Unii aleg dragostea de la bun început, alții doar sexul, însă, undeva, în profunzimile psihismului uman, ne gândim la partea care ne lipsește și pe care o dorim alături veșnic.

De obicei, în cazul unei persoane hărțuite de chinurile suspiciunilor și neîncrederii s-ar putea să existe ceva

adevăr în ele, care mai degrabă ar reflecta tocmai propria-i insecuritate.

Prin intuiție putem obține un răspuns, dar nu este cel mai corect,

încrederea între parteneri se construiește treptat, iar timpul pare să așeze cel mai bine „cărămizile” într-o relație. Însă, atunci când infidelitatea este o certitudine, putem alege; plecăm ori rămânem, iar această alegere o iau întotdeauna partenerii împreună și nu fiecare în parte. Așa ar fi normal. În orice situație s-ar afla, timpul are valoarea unui arbitru excelent.

---

## CAPITOLUL 11

---

### *Complexele psihologice ale seducției*

*„...învingătorul este acea persoană  
care își îndeplinește contractul cu lumea  
și cu ea însăși. ~~~*

*El plănuiește să facă ceva, spune  
ceea ce el are de gând să facă și acțio-  
nează după cum și-a propus.”*

Eric Berne

*What Do You Say After You Say Hello?*

**A** fi disponibil este cheia succesului în seducție, dar este și un mod de-a fi seducător. Persoanele i egoiste și naive cred numai în ceea ce doresc și mai puțin în ceea ce pot oferi celorlalți. Este bine ca un copil să fie pasionat de starurile de cinema, însă cei care trăiesc din așteptări și speranțe fanteziste și inaccesibile sunt „neproductivi”, nu au nici un beneficiu material sau spiritual; sunt singuri sau prea plictisiți să mai cunoască pe altcineva sau să mențină o relație cu ea.



Există, de asemenea, acele modele de superfrumusețe sau superman care sunt de neatins. Dacă se sparge carapacea sub care vă găsiți și care vă protejează, atunci ne întrebăm: de ce depunem atâta efort să ne încercăm șansele dacă ele sunt așa de reduse?

De cele mai multe ori, gusturile și preferințele în legătură cu atracția unei persoane sunt destul de greu de explicat.

Motivele pentru care unui bărbat îi plac blondele sau pentru care femeile preferă bărbații înalți sunt adesea mult mai profund intricate mecanismelor psihologice. În mod frecvent am câte o pacientă care dorește numai întâlniri cu chelneri sau barmani, tocmai pentru că ea se atașează mai ușor de genul acesta de bărbați serviabili: Mulți bărbați au o conduită imatură de-a aprecia femeile, după o scală de la 1 la 10.

Unora le plac femeile cu sânii mari și asta se întâmplă datorită apartenenței culturale, fie datorită gusturilor grupului din care fac parte, fie prin presiunea mediilor de informare și comunicare, dar mai importantă este explicația următoare: pentru ei, sânii simbolizează ceea ce pentru bebeluș înseamnă sânul mamei, plăcerea suptului, deci fixația libidoului într-una din fazele de dezvoltare, cea orală.

Aceste mecanisme care au influențat copilăria ne ajută să explicăm caracterul individului, povestea vieții lui, în termenii de selecție a partenerilor și interacțiunilor cu ei.

Printre motivele cele mai distincte implicate în selectarea unei persoane sunt simbolic asociate cu mitul Oedipian și Electra, complexe dezvoltate în perioada copilăriei.

Anumite povești sau legende pe care copiii le ascultă cu drag au totuși un rol inhibitor pentru integrarea într-o lume reală, dar au și avantajul de a-i ține legați de familie, de a le dezvolta primele forme de relaționare.

Ei vor alege ulterior dacă vor să fie învingători sau să piardă. Povestea Cenușăresei și a Prințului este inclusă într-o categorie negativă, pentru că cei care pierd caută să atingă scopuri imposibile, își fac idealuri inaccesibile și vor să iubească și să fie iubiți mai puțin realist.

Există mii de variante ale temelor fanteziste care pot juca un rol deosebit de important și de cele mai multe ori neconștientizat în comportamentul sexual.

Să urmărim exemplul Madonnei, căutând explicații patternurilor simbolice ale personajului. Această poveste începe destul de devreme la orice băiețel, indiferent de cultura căreia îi aparține; el este învățat că există fete bune și fete rele; fetele bune pot fi întâlnite în locuri respectabile și nu prea sunt amuzante, însă pot fi apreciate ca femei „de casă”, că fetele rele sunt foarte vesele, caraghioase, pline de viață, însă n-au voie să se căsătorească cu ele.

Acest scenariu mental conduce la viitoare probleme conjugale, pentru că victimele nu pot să cunoască adevărata viață și nici nu-și pot vedea soțiile ca pe niște prostituate.

Rolul femeii este bine delimitat de norme și reguli morale, aflându-se mereu pe acel piedestal al moralității, care o face vulnerabilă.

Contradicția acestei teorii apare atunci când întâlnim o femeie veselă și dinamică, foarte sexy, care în final devine așa cum bărbatul dorește, „la locul ei”, „femeie de casă”. Sunt cazuri în care bărbații doresc și investesc foarte mult pentru a-și transforma femeia într-o prostituată. Constrângerile parentale sunt unul dintre simptomele acestui proces.

Însă ce se va întâmpla dacă ei vor să se căsătorească? - (Pentru cazul în care băiatul e „bun” și fata „rea”).

Femeia obișnuită cu o viață lejeră, fără inhibiții, fără prea multe implicații morale, o dată căsătorită nu va mai fi prea mult timp la fel de veselă, dornică de distracție,

un scop idealist și mai apoi să învețe să-și împartă aceste simțiri cu ceilalți.

Lăsând la o parte poveștile, așteptările și visele care se inoculează de timpuriu, omul trebuie să coopereze și să interacționeze eu o lume reală și nu cu una fantezistă.

Visele și speranțele, dorințele și așteptările unei persoane vor deveni realitate, însă parțial, pentru că nu tot ce visăm. putem obține în mod real, altfel vom rămâne atrași doar de dorințe și nevoi proprii fără să le mai acordăm importanță celorlalți.

Este ca și cum am spune: „Eu vreau pentru că asta simt și nu mă privește de ceilalți”.

O astfel de manieră egocentrică de a gândi și simți ne poate rupe de realitatea la care râvnim să ne integrăm permanent.

Dr. Perls afirma că cele mai multe probleme care apar în cuplurile maritale încep atunci când partenerul este cu totul altul față de ceea ce și-a dorit, așteptat și visat pentru o viață în doi. Căsătoria transformă mult așteptările indivizilor, le amplifică în intensitate, le direcționează diferit, le acordă o importanță mai mare.

A ne exprima dorințele este un lucru bun, însă a spera ca cealaltă persoană (partener) să fie exact așa cum ne-am dorit, nu poate aduce același bine.

Trebuie să știm să ne bucurăm din plin de plăcere și mai mult, să știm că nimeni nu ne face mai fericit decât noi înșine.

Dacă expectanțele sunt nerezonabile, atunci cuplurile se vor polariza, fiecare partener va crește pretențiile și aspirațiile personale în detrimentul celuilalt; ele pot dizolva cuplul în final.

Să urmărim exemplul lui Doris, o femeie cu obraji rotunzi și cu o voce stridentă și ascuțită. Țipa de multe ori la Deek, bărbatul ei. El nu prea o lua în seamă, lua câteva pahare de vin și lumea părea altfel. „La dracu’,

pentru că ea va trebui să se transforme într-o fată „bună”, iar problemele vor începe imediat ce rolurile ei ascunse, suprimate și inversate vor începe să se schimbe.

„Luna de miere se termină oricum” și asta înseamnă că ceea ce a fost anterior căsătoriei, acea relație romantică și pasională, devine acum o alta, un mod cu totul diferit de-a interacționa, de a accepta bunul și răul, pentru că rolurile partenerilor s-au schimbat. Există foarte multe motive ale problemelor dificile de adaptare pentru fiecare partener, însă „acea „agendă” (istorie personală) ascunsă, acele comportamente și trăiri emoționale trebuie reprimare sau inversate.

Tema Prințului Cuceritor alternează, este sublimată diferit în conduita bărbaților; ea poate fi o reminiscență a piesei. „Așteptându-l pe Godot”, în care personajele principale își trăiesc viețile într-o închisoare, așteptând să apară acel mitic personaj și care, de fapt, nu se va materializa niciodată. În finalul piesei ei se vor elibera de contractul cu viața, fiind preocupați mai mult de așteptările lor fan-teziste.

Acest mit are rădăcini în copilărie; atunci începe să se contureze ca rol de viață. Fetițele devin foarte tulburate și indecise dacă li se distorsionează constrângător Eul lor, modul natural de a fi, de a se purta, de a aștepta și căuta bărbatul visurilor, „bărbatul ideal”. „El va fi acolo și eu voi ști că-i el; după ce a întâlnit-o pe Cenușăreasa, Frumoasa Adormită sau Albă ca Zăpada, dacă vei fi corectă și cinstită, dacă vei juca bine cărțile vieții, el te va putea găsi și pe tine.”

O astfel de poveste este spusă de foarte mulți părinți copiilor lor, care, la rândul lor, primesc presiuni culturale și morale, dorindu-și cei mai bun pentru ei. Această distorsiune în educația fetelor, le obligă să capete încredere în sentimentele lor pozitive, în lupta lor deja orientată spre

m-am săturat de tine!", spunea el. Nimic nu-l mulțumea, și singura soluție de a-și descărca nervii era băutura sau înjurăturile. Viața socială era aproape terminată pentru el.

Doris încă mai spera că-i va schimba obiceiul de a bea alcool, însă nu primea decât vorbe urâte. Acum totul era diferit comparativ cu ce fusese înainte, în primii ani de căsnicie. Ambii se concentrau doar pe ceea ce-și doreau de la celălalt, acordând prea puțină importanță dragălaşeniilor, tandreței, modului în care interacționau și coexistau.

Așteptările lor nu vor schimba lucrurile; este cel mai comod fel de a acționa, desigur.

Nemulțumirile și insatisfacțiile veneau din ambele părți, amândoi erau vinovați. Ei preferau modul acesta de conviețuire, plângându-se unul; de celălalt, autodecepcionându-se, refuzând să accepte realitatea și să încerce efectiv să o schimbe.

Foarte mulți oameni se pierd ca individualitate trăind cu speranțele în ceilalți și fără să investească în acțiunile lor.

Robin era o astfel de persoană. Ea primea eticheta de „bleaga” și „proastă” din partea mamei, spunându-i mereu că este destinată să piardă. Există o teorie care arată că oamenii trăiesc tot restul vieții după predicțiile părinților, de care nu se pot despărți. Ele acționează asupra subconștientului cu o forță regresivă. Un mesaj ar putea să acționeze subliminal, direcționând acțiunile noastre ulterioare. Dacă ele încurajează, ne pregătesc să devenim și să acceptăm ideea de învingători, dacă descurajează (mesaje negative), ele ne presează subconștientul să acceptăm pierderea și eșecurile ca pe un lucru permanent.

Mama lui Robin trebuia să-i spună: „Niciodată n-ai să-ți găsești bărbatul potrivit dacă nu-l caîți!”.

Dacă mama ei ar fi înlocuit mesajele negative cu cele pozitive, i-ar fi manipulat mai ușor dorințele fetei de a fi puternică și frumoasă: „Dacă nu-ți faci curat în cameră,

îmbraCă-te mai ordonat și frumos, sau aranjează-ți părul altfel, măcar!"

Comunicarea ei subtilă era direcțională foarte clar: „Dacă nu încerci să fii tu însăși, și nu așa cum își dorește mămica ta, nu vei putea avea succese și nici nu vei fi considerată o fată bună".

Robin a analizat bine relațiile anterioare cu mama ei și a ajuns la concluzia că scenariul mamei părea să fie o repetiție continuă, convingând-o de fapt, că trebuie să-și găsească un bărbat bun pentru ea, să realizeze că ceva nu e în regulă cu ea, că greșește atunci când se subestimează, dar totul era exprimat în termeni contradictorii. Scenariul ar fi trebuit să fie îndreptat pozitiv asupra fetei, prin încurajări și aprecieri.

Multă vreme Robin a trăit cu impresia că are prea multe defecte; ea nu știa exact care erau și că, în realitate, nu existau.

Cei care se gândesc numai la lucruri rele, care trăiesc cu teama de a nu greși, care sunt frustrați de aprecieri și laude, vor pierde. De aceea, toate aceste gânduri negative trebuie analizate și evaluate alături de psihoterapeut și marea mirare este că ele sunt doar dobândite și nu sunt proprii; oricând ne putem elibera de ele, dacă vrem și luptăm în acest sens.

După câteva întâlniri cu un bărbat, Robin a descoperit că trăirile ei erau vinovate, că toate imaginea ei negativă are o cauză.

Îi era teamă. De ce?

Ea simțea că această stare provine chiar dinăuntrul ei, din acele idei că niciodată nu va rămâne cu un bărbat (idee care îi revenea mereu în cap atunci când se gândea la mama ei).

O dată ce relația între ea și acel bărbat începuse să se contureze mai bine, teama ei creștea: „dacă îl pierd?!". Și,

a deveni independentă. Când a realizat că nu e cazul să lupte cu ceilalți, ci cu propriile ei tulburări, atunci și succesele s-au arătat a fi pe măsura așteptărilor. Mental, își vedea părinții plecați departe sau că ar fi morți undeva și că tot ce i se interzicea sau impunea a dispărut o dată cu ei.

Abia atunci când ceva începuse să se normalizeze în viața ei și lucrurile se așezau deja pe făgașul lor firesc, a decis să-și ierte părinții și să încheie acest capitol din existența ei. Acum știa că va întâlni bărbatul potrivit, fără mesaje negative venite din partea mamei - întreaga perspectivă de viață i s-a schimbat.

Nu există nimic care s-o sperie la un bărbat, teama ei se transformase într-un joc seducător. Dacă acel bărbat va trăi sau nu cu ea, nu-i era indiferent, dar nici n-o afecta emoțional atât de mult ca înainte. Va ști să găsească alte recompense ale vieții care s-o facă disponibilă pentru un altul, astfel ca viața să meargă înainte.

O dată ce frica de castrare este eliminată prin ruperea „cordonului ombilical” care o lega de mamă, Robin se îndreaptă, deci, spre faza de instruire a Supraeului și de rupere de configurația genitală infantilă.

bineînțeles, cu ajutorul ei, sabotându-și această legătură, a reușit până la urmă să-l piardă.

De câte ori avea probleme cu bărbații pe care-i dorea totuși, ea dezvolta un comportament isteric, care-și avea rădăcinile în propriul conflict nevrotic dezvoltat în copilărie, din angoasa permanentă a pierderii și inferiorității.

Ea se „lupta” nu cu bărbatul pe care-l iubea, ci cu propria-i mamă.

Un alt exemplu este cel al lui Dominick. Are 29 de ani și este inginer chimist; era foarte amabil și sociabil, dar și „bun la pat”. A cunoscut-o pe Robin și au început să construiască o relație de prietenie. Robin începea să creadă din ce în ce mai mult că norocul s-a arătat și pentru ea.

Însă gândurile care o săcăiau de-atâta vreme persistau: „De ce să mă dorească pe mine?”. Asta atrăgea după sine o logică distructivă: „dacă el mă dorește cu adevărat, înseamnă că ceva nu-i în regulă cu el. Cum ar putea cineva să mă dorească în modul ăsta?”

Obiectiv vorbind, ea știa că modul ei de a gândi nu este corect, încă se mai vedea acel copil prost și rău, care nu poate avea decât eșecuri, fixată pe ideea de pierdere și, astfel, începea să graviteze spre ceva „rău”, spre ceva pe care l-ar putea oricând pierde.

Până și scopurile ei păreau descrise într-o formulă negativistă.

De această dată, „sufocată” de dragostea lui Dominick, posedată de simțuri și emoții, a început să cunoască un alt mod de a fi.

A știut din acel moment că viața ei ar putea fi alta; să obțină bărbatul pe care-l dorea era doar dorința mamei și așa a început să lupte împotriva ei, să fie doar ea însăși, cu dorințele ei. Dorea să rupă acel cordon ombilical care-o ținea aproape tot timpul legată de mamă.

La început, ea se revolta din ce în ce mai des împotriva dorințelor familiei, depunând eforturi disperate pentru



---

## CAPITOLUL 12

---

### *Erotica personalităților nevrotice*

*„Abia acum am înțeles semnificația celui  
mai mare secret pe care arta, gândirea și  
credința umană trebuie s-o împărtășească:  
Salvarea omului se face prin dragoste și  
cu dragoste/”*

Dr. Viktor Frankl  
*Man's Search For Meaning*

Ați întâlnit persoane care se lasă purtate de griji, neliniști și plictiseală, în timp ce alte tipuri de personalități sunt potențate și stimulate de aventură, putere sau cunoaștere? Fiecare din noi ar trebui să-și dezvolte aceste caracteristici, cunoscându-le bine principiile care stau la baza lor. Nu-i de mirare că ne simțim extrem de istoviți și copleșiți alături de persoanele care consumă alcool, droguri, și foarte bine dispuși alături de cele bine crescute, educate, rafinate.

Totul parcă se colorează într-o altă lumină.

Emoțiile puternice, senzațiile și impresiile vibrează pe nivele energetice diferite. între a oferi și a primi există o

propriile însușiri psihice și comportamente, atitudini și modalități de comunicare pentru ca celălalt să reacționeze diferit. Duke oferea din suflet tot ce putea pentru a obține același lucru de la Sylvia, adică, practica principiul „dau dacă îmi dai”.

De fapt, el „dorea să facă o serie de schimbări pentru sine și în sine. Dacă Sylvia nu s-ar fi schimbat, totul ar fi fost bine din punctul de vedere al lui Duke, pentru că numai așa el putea să fie mulțumit de el însuși, însă ea se schimba mereu.

Ei nu mai puteau fi prea fericiți, începând să-și amplifice îngrijorările și temerile privind relația lor care se distrugea zi de zi. Au început chiar să se urască.

O schimbare; forțată, în sensul creșterii interesului pentru partener, nu este constructivă; ea poate fi înțeleasă ca o manipulare; nici o schimbare amânată și lentă nu prea dă roade bune. Important este să începem acest proces de modificare cu noi înșine, pentru noi, lăsând acțiunile transformatoare asupra partenerului pe un loc secundar.

Sylvia s-a decis să părăsească „carapacea” pe care și-a construit-o de atâta vreme. Începuse să-și facă prietene, să contacteze cunoștințe mai vechi, să facă altele noi, devenind din ce în ce mai implicată în proiecte pe care în trecut le privea ca pe niște idei nepermise,- inaccesibile. Se simțea mai liberă, concentrându-se mai mult pe cariera profesională. Avansarea și aprecierea colegilor i-au adus destule satisfacții.” Chiar și Duke începuse să se simtă mai bine, fără a mai fi tot timpul înțepat, dojenit și neînțeles.

Un alt cuplu nevrotic este Chuck și Pam, care găseau inconfortabil orice loc în care se aflau.

Plângerile și îngrijorările legate de Pam depășeau cu mult criticismul ei exagerat, pretențiile și regulile pe care i le impunea. Nici unul dintre ei nu știa să ofere dragoste, chiar dacă ea exista. Evident, amândoi sufereau. Evitau

mare diferență, într-o parte se transferă energie, în cealaltă se acumulează.

Interesant este că cei care oferă această energie, câștigă; cu cât ne dăruim mai mult altora, ne „îmbogățim”.

Donatorul se concentrează pe ceea ce trebuie să dea. Acest lucru implică un transfer al propriului Eu spre ceilalți, o „divizare” a propriilor energii psihice și fizice spre cei din jur. Asta nu înseamnă că o persoană trebuie să fie altruistă în mod absolut, pentru că sursa oricărei oferte, așa cum atesta și Freud, se regăsește în beneficiul personal și nu este rău dacă îl împărțim cu alții. A ne oferi celorlalte persoane este o dublă producție a trăirilor și stărilor pozitive personale. Această, comuniune a imaginii de sine pozitive și împărtășirea emoțională contribuie la o bună sănătate sexuală; afirmația a fost studiată experimental pe 2000 de persoane.

De ce există astfel de diferențe între oameni? Cel mai simplist răspuns este că persoanele pesimiste sau negative sunt prea influențate de conflictele lor înnăscute, de problemele și trebuințele lor, astfel că ei găsesc că este foarte dificil să oferi ceva altora, în timp ce persoanele bune (pozitive), de obicei împart cu ceilalți emoțiile și trăirile lor.

Sylvia și Duke au aproape 30 de ani fiecare, au un mariaj reușit, 2 copii și o casă de week-end, însă, sub masca unui cuplu unit există totuși o problemă dificilă și bine ascunsă. Fiecare din cei doi știe că partenerul lui poate să ofere ceva bun, însă nu și o relație de prietenie. Doctor Frederick Perls, binecunoscutul fondator al psihoterapiei gestaltiste afirma: „Fă pentru ceilalți ceea ce faci pentru tine înștiți”.

Duke și Sylvia au încercat în ultimul timp să-și ofere unul celuilalt afecțiune, considerație și tandrețe; exact ceea ce și-ar fi dorit. Au ajuns la concluzia că nici unul n-ar putea schimba totul la celălalt, ci numai să-și modifice

să-și asume responsabilitatea doar pentru problemele lor și se blamau continuu reciproc.

„M-am săturat de tine. Dacă n-ai fi fost!” - erau vorbele cel mai frecvent rostite, urlând unul la celălalt, fără control. Bineînțeles, răsplata și refugiul în astfel de situații este acordarea unei atenții deosebite și a unei simpatii simulate către alte persoane, de la care să primească sfaturi și consolări.-

O modalitate de a identifica acele persoane care doresc să ofere tandrețe și afectivitate este, mai degrabă, o căutare a disponibilităților individuale de a influența, de a convinge și de a căpăta încredere în ceilalți. Persoanele orientate pozitiv sunt de obicei drăguțe și mulțumite de ele, nu sunt prea egoiste și nici prea critice, au un simț al umorului bun, iar atunci când se bucură de ceva, vor încerca să nu rănească pe cei care sunt necăjiți. Au, de asemenea, o viață sexuală normală, iar atunci când doresc pe cineva, reușesc să transmită mesajele corporale într-o manieră senzuală atrăgătoare, însă nu exagerată.

Personalitățile conturate mai sus pot fi denumite „donatori”, adică cei care oferă. Cel care se consideră un învingător, o persoană productivă, nu va tolera prea mult timp să aibă eșecuri sau deziluzii afective sau să se implice prea mult în situații care l-ar putea distruge.

Foarte multe persoane care vin la terapie afirmă cu tărie că sănătatea lor mentală este impecabilă. „Eu sunt sănătoasă, el nu este!”. Însă partenerul lor nu pare a fi prea deranjat. încă un exemplu: „Uitați-vă la el! După câteva ședințe, tot la el o să mă întorc.” Dacă ei au trăit o perioadă împreună, angajați într-o astfel de relație tensionată, atunci și problemele conjugale care există sunt pe deplin motivate. Ambii parteneri au avut o contribuție la apariția lor, chiar și numai pasiv sau trecând cu vederea anumite lucruri.

Prezența copiilor sau dependența financiară sunt, de obicei, scuze convenționale pe care partenerii le aduc, motivând dorința lor de a sta împreună. Însă aceste motivații pe care le înaintează, conduc, invariabil, la decepții și insatisfacții personale.

Oamenii stau totuși împreună pentru că au ceva în comun, pentru că există ceva care îi face să se simtă legați unul de celălalt. Chiar dacă în mod normal nu este ceea ce ar trebui să fie. Este contraindicat să evităm intimitatea și satisfacerea trebuințelor personale. Ar trebui să ne putem asuma greșelile și păcatele pe care le facem noi, și nu partenerul.

Oricum, cel mai adesea se întâmplă să aruncăm vina pe ceilalți, ca și cum n-am fi contribuit cu nimic la ea.

Personalitățile puternice reușesc să-i atragă pe ceilalți, iradiind în jurul lor o mare cantitate de energie, pe care știu să o împartă, să o ofere echilibrat.

Oriunde ne-am afla, la o piesă de teatru, la muncă, cu iubitul, această energie are nevoie să fie disipată, dar și concentrată asupra dorințelor și trebuințelor personale.

Implicarea totală în fiecare moment ne face viața mai bogată, mai dinamică. Moartea, invariabila „plecare” ne reamintește mereu că avem doar o singură șansă.

Se spune că persoanele foarte ocupate, dinamice își vor dedica mare parte din timpul personal profesiei, vor acorda o atenție și o concentrare imediată unei activități, spre deosebire de cele cărora le place letargia și sunt prin firea lor mai lente; ele vor amâna sau chiar abandona sarcinile.

Energia creează alte energii; cu cât vă implicați și acționați mai entuziast și angajați mai mult efort și consum energetic, cu atât se generează și se eliberează alte forme de energie. Asta nu înseamnă că suntem mai impulsivi sau compulsivi dacă ne implicăm întreaga personalitate pentru a fi eficienți.

privește, când ascultă sau când se apropie de o femeie. S-a obișnuit să fie el însuși, acceptându-și propriul corp cu frumusețea și slăbiciunile lui.

În cele din urmă, a învățat să râdă, să se bucure ca un copil, din toată inima de tot ce-i oferea viața și lumea înconjurătoare. Acum, el știe să se și joace. A lăsat în urmă greșelile, suferința, culpabilitățile și proastele decizii; are încredere în propria-i persoană, știe ce-și dorește și cum să obțină; a devenit, într-un mod miraculos, o persoană senzuală, dorită și plăcută de ceilalți.

Și-a format noi relații, prieteni, care i-au învățat că persoanele senzuale își canalizează întreaga vitalitate spre dragoste și numai prin dragoste, că pentru a realiza toate aceste minuni ai nevoie să fii creativ.

Personalitățile erotice stăpânesc bine arta de a se accepta pe ei înșiși, știind cum să trăiască din plin alături de cei pe care-i doresc și iubesc.

Experimentând această artă, cu nuanțele ei extrem de diversificate, cu aplicații la fel de variate, individul se transformă într-un creator al propriului univers al plăcerii și bucuriei, o lume în care el se poate exprima liber, necenzurat, își poate pune în valoare propriul erotism sau această mare forță a vieții.

Personalitățile senzuale, caracterizate printr-un erotism accentuat, își trăiesc viața în conformitate cu acest mare potențial sexual. Ele savurează orice moment al vieții, orice lucru pe care-l fac sau trebuie să-l facă, folosindu-și întreaga energie a libidoului: le place să mănânce, să miroasă, să se plimbe, să iubească.

Bruce și Adam sunt două cazuri tipice de personalități nevrotice care se află în conflict cu tot ceea ce este văzut ca erotic.

Bruce este un tânăr care prezintă un dezechilibru psihologic legat de propria-i înfățișare. Se află în pragul divorțului și a hotărât să apeleze la consilierul marital pentru a se pregăti în vederea întâlnirii și relaționalii cu alte femei.

Spre deosebire de Bruce, Adam nu avea probleme deosebite. El nu prea știa cum să reacționeze în fața unei femei; nu experimentase prea mult propria-i senzualitate și sexualitate, nici nu știa prea bine să se miște; părea mereu inhibat de ceva anume. Femeile simțeau asta și niciodată nu i-au dorit compania. Bruce nu dorea altceva decât să devină senzual și atrăgător pentru femeile pe care dorea cu prea multă ardoare să le întâlnească.

În mod cu totul surprinzător, lecțiile de karate au fost soluții excelente pentru el; de altfel, și cursurile de *body building* și învățarea exercițiilor de arte marțiale *Kata* i-au rezolvat o parte din complexe legate de propriul corp; mișcărilor lui trebuiau dirijate mai mult spre deschidere, să fie mai ample și mai dezinhibate.

Profesorul de karate l-a învățat, de fapt, care este arta mișcării, oferindu-i o nouă perspectivă de a-și privi propria-i corporalitate și sexualitate.

În cursul terapiei i s-a sugerat să-și stimuleze fiecare trăire și emoție, să relaționeze adecvat și liber față de obiecte și de oameni, într-un mod cu totul nou pentru el.

A înțeles cum ar trebui să atingă obiectele, să-și modifice reacțiile atunci când atinge, când se mișcă, când

# PARTEA a IV-a

## Aspecte contradictorii ale seducției

### Capitolul 13

Substituii erotice

### Capitolul 14

Trucurile seducției - jocuri „interzise”

### Capitolul 15

Femei adulte și bărbați tineri - capriciile vârstei

### Capitolul 16

Bărbați adulți și femei tinere - capriciile vârstei



---

## CAPITOLUL 13

---

### *Substituirii erotice*

*„Privind o persoană care întreține o conversație telefonică putem obține mult mai multe informații pe care persoana de la celălalt capăt al receptorului, niciodată nu le-ar avea.”*

G. Neirenberg și H. Calero  
*How To Read A Person Like A Book*

**E**rotismul este o stare de spirit evolutivă, este prezent în mintea și în actele noastre. Singurii care se privează de el sunt cei care-l refuză ca pe un gând urât sau un păcat.

Într-adevăr, există anumite forme de seducție care sunt interzise, privite chiar cu vulgaritate, ca și cum ar fi comportamente anormale.

Cele mai multe dintre aceste acțiuni seductive conduc la un alt gen de contacte, care pot fi folosite atât creativ cât și distructiv.

Pornografia servește ca cel mai frecvent exemplu și este văzută drept o modalitate vulgară și disgrațioasă de a prezenta sexualitatea și nuditatea. Goliciunea trupeză este

o „ofertă” fizică cu care ne simțim confortabili în anumite circumstanțe. Dacă ea devine o manieră absolută de a ne afișa indecența și vulgaritatea atunci în mod sigur poate fi evaluată ca simptom patologic. Însă, să nu exagerăm, fiecare are libertatea de a o aproba după propriul plac și simț estetic; în mod frecvent, nuditatea este privită drept o calitate falsă.

Sunetele care însoțesc excitația și jocul erotic pot fi văzute într-un mod similar. Suntem deja obișnuiți cu prezența celui telefon erotic („telefonul respirațiilor”). Dacă gemetele ar fi provenit din dormitorul bărbatului dorit sau iubit atunci, sigur că da, ne-ar face chiar plăcere, ar fi un lucru normal, însă, dacă ele vin de la un străin, ne înfricoșează, ne scârbesc sau ne provoacă repulsie.

Liniile (hotline) telefonice erotice și-au făcut apariția de aproape 3 decenii și există în foarte multe țări civilizate. Femeile „consilieri”, care primesc în miez de noapte aceste mesaje, arată un interes deosebit răspunsurilor.

Dacă reacția lor este prea scurtă și imediată, ascultătorul mesajelor va recurge imediat la închiderea telefonului.

Răspunsurile oferite celui care sună trebuie să genereze un *feedback*, un timp de acomodare, pentru a-și împlini și da frâu liber fanteziilor. Pe de altă parte, există riscul ca voluntarii „consilieri” să se lase rapid prinși în jocul celui care sună; de fapt, ei trebuie să conducă acest joc erotic sonor. Implicarea lor poate proveni din foarte multe surse, fie din dorința sinceră de a ajuta o persoană, pentru a înțelege corect propriul comportament, fie din plăcerea de a-și satisface anumite trebuințe, fie din plăcerea „noului”.

Acele femei care nu doresc să abordeze probleme legate de plăcerile sexuale, vor descuraja vorbitorul (cel care sună), lipsindu-l astfel de obiectul satisfacerii acestor dorințe.

Candace, o tânără de 22 de ani care lucrează într-un spital al capitalei la o linie telefonică „helpline”, servește drept exemplu ilustrativ de intervenție și suport moral.

Întâmplător era și atractivă; înaltă, blondă și conștientă de sex-appeal-ul ei, însă, cei care sună nu vor ști aceste lucruri, pentru că personalul angajat într-un astfel de serviciu telefonic de ajutor trebuie să respecte un cod de reguli și cerințe, prin care se interzice orice contact personal cu cei care sună.

Astfel, Candace muncea nopțile din week-end-uri, având oportunitatea să stea de vorbă cu persoane care se simt singure și care-și doresc o relație; frecvența cea mai mare o aveau cei care se masturbau.

Vocea lui Candace are o tonalitate ușor nervoasă și-n același timp îți dă senzația de căldură și confort psihic; ea are suficientă răbdare și optimism în tot ce face. Iată cum se adresează de obicei: „Alo, aici, *helpline*! - Sunt Candace, pot să vă ajut cu ceva?”. Urmează o pauză mai lungă, până când începe să se audă o respirație grea. Discuția care o poartă pune accentul de obicei pe modalitățile de excitare, de stimulare erotică sau pe actul sexual în sine, dar foarte nuanțat și plăcut.

Ochii ei albaștri, nerăbdători și mereu în căutare, se opresc pe țigara Virgini ei Slinus, apoi se rotește ușor pe scaunul ei metalic, apreciind comportamentul sexual doar prin telefon. „Vrei să termini și să revii din nou ori ai vrea să vorbim despre ceva anume?”, „Mi-ar plăcea să-ți dau un sărut, să te mângâi peste tot corpul și să sorb căldura buzelor, părului, umerilor...” - iată câteva fragmente din conversația tipică pe care ea o poartă noaptea de noapte cu necunoscuți. De cele mai multe ori, bărbații care o ascultă și care îi vorbesc ajung la ejaculare în timpul unui apel, alteleori simt doar plăcerea excitărilor sexuale.

Ea îi ascultă, însă nu se poate implica prea mult; funcționează doar ca un stimulator dar nu ca un obiect sexual,

chiar să se masturbeze în timp ce „femeia” de la capătul firului îl ascultă.

De aceea este dezirabil ca cel care practică acest serviciu telefonic să mănuiască cu prudență modul de interacțiune verbală și emoțională cu ascultătorii. Contactul personal trebuie minimalizat cât mai mult. A trânti imediat telefonul sau a răspunde nervos și fără amabilitate sunt acțiuni nepermise în această situație. Bărbatul care sună trebuie invitat și stimulat să se elibereze de tensiunile sexuale sau emoționale.

Tonul vocii ar trebui să fie calm, relaxant, intensitatea vocii joasă, iar cuvintele să curgă într-un mod cât mai plăcut și excitant, pentru a demonstra forța seducției. Se pot folosi gratificații de orice tip, încurajări și cât mai puține mesaje negative inhibitoare.

Un pacient care sună la un astfel de serviciu hotline (linia fierbinte) se așteaptă să răspundă o voce de femeie matură. El va fi foarte mirat să afle că acea voce este angelică.

Rodney avea probleme sexuale și acestea se datorau circumstanțelor negative și traumatizante din perioada pubertății, când mama lui începuse să se îndepărteze de el, trăind cu un bărbat pe care nu-l putea suporta. Problemele lui erau legate de lipsa erecției în prezența unei persoane pe care o dorea extrem de mult. Ele se datorau frustrărilor afective și prezenței complexului oedipian nerezolvat, asociate cu dorința de afecțiune pe care o aștepta mereu, fără să poată oferi ceva în schimb. Activitatea erotică era trăită doar în plan imaginar. Când Rodney a început totuși să aibă anumite senzații sexuale pe care el le asocia cu cele fizice, în special din regiunea feselor, atunci când era palmuit. Din punct de vedere psihanalitic, se poate spune că el obținea plăcerea în regiunea anală și era fixat în acest stadiu.

îi încurajează pe cei care au nevoie de suportul ei și, în final, îi mai întreabă: „Ai reușit s-o faci?”. Discuția lor nu se încheie aici, nu acesta este rolul ei important, ci mai degrabă, se continuă într-o manieră prietenească: „Ești singur?” sau „Ce-ai încercat pentru a întâlni o femeie?”, „Ce metode ai folosit?”. După ce dialogul a abordat problemele sexuale și de relaționare, în sensul cunoașterii lor, a început să se contureze ideea că ea poate să abordeze anumite probleme emoționale care sunt într-o stare de dezechilibru sau anumite probleme legate de comportamente deviate.

Darleen, o altă consilieră, care lucrează într-un serviciu de sănătate mentală de același gen, abordează situația diferit. Ea are 28 de ani; este puțin cam plinuță, dar asta oricum nu se vede prin telefon. Întotdeauna răspunde la telefon destul de încordată, mușchii faciali mereu tensionați și frământă nervos între degete bucăți de hârtie, făcând zgomote deranjante. Atunci când era prost dispusă îi repezea fără să mai aibă timp de a o saluta. „Alo! Răspunde că doar tu mă folosești; dacă nu, sună pe altcineva care să-ți asculte porcăriile!”

Există multe femei care nu au experiență profesională și nici calitățile necesare unui bun ascultător și a unui bun vorbitor. Le trebuie răbdare, forță de a înțelege și o bună cunoaștere a problemelor sexuale, a celor psihologice și de relaționare umană.

Dacă ar răspunde acasă la astfel de mesaje telefonice, cu siguranță s-ar simți vulnerabile, înfricoșate; ar proceda în maniera lui Darleen.

Efectele negative ale acestor convorbiri telefonice sunt influențate de reacțiile celui care ascultă. Este mai important să-și controleze respirația decât vorbirea și ce spune. Cel care are nevoie de acest surogat sexual nu sună pentru a stabili un contact personal, ci pentru că dorește o satisfacție fantezistă erotică, să fie ascultat de cineva sau

Pentru a rezolva situația, Rodney nu mai dorea să facă sex cu vreo femeie. Soluția pentru el era să învețe regulile de conviețuire socială, să-și dezvolte capacitățile esențiale de relaționare sexuală, pentru a-și satisface trebuințele erotice, emoționale și de ce nu, fanteziile sexuale.

Libidoul are nevoie să fie reorientat spre manifestări echilibrate, normale, care să fie acceptate și de ceilalți. Rodney avea nevoie să facă sex de o femeie tânără cu care să facă sex, de la care să învețe acest lucru și eventual, să găsească un sprijin pentru a-și rezolva problemele, nu să le agraveze.

În mod aparent, beneficiile mutuale ale seducției văzute în contextul prezentat anterior, necesită mai degrabă mesaje de apropiere, de acceptare și nu de respingere. Seducția pozitivă nu îi poate face pe oameni să se simtă rău; de fapt, ea le satisface dorința de a se simți bine, de a fi echilibrați emoțional și sexual și nu le produce teamă, tensiune psihică sau dezechilibru.

Respirația are un rol semnificativ, desigur; ea poate genera mecanismele seducției negative, ținându-i pe ceilalți departe, deși în realitate ea reprezintă dorința de apropiere, de contact.

Rodney dorea într-adevăr contactul sexual, însă îi era teamă de o intimitate reală, care-l făcea să se retragă în fața acestei dorințe, îl inhiba. Chiar dacă ajunsesă să aibă un contact sexual complet, el încă mai era fixat obsesiv pe ideea de eșec.

El reușea doar să se masturbeze, atunci când la capătul celălalt al firului exista persoana care-l accepta așa cum este și cum dorește să fie.

Aceste persoane care au rolul de „consilieri” erotici nu stabilesc un contact real, ci unul impersonal și fără prea multe implicații. Prevalenta acestor tipuri de servicii este în continuă creștere, privilegiind doar contactul fonic cu

partenerii, însă problema este ea se întâmplă în realitate în lipsa lor.

Prin acest proces, un aspect izolat al jocului sexual ține locul întregului act sexual, îl poate înlocui complet; cel care apelează la substitute sexuale reflectă de fapt o persoană nematurizată nici afectiv, nici sexual, nici psihologic.

Chiar și în cazul cuplurilor normale și bine consolidate este nevoie de variații privind expresiile și manifestările sexuale; ele pot servi drept afrodisiace.

Diferența între normal și deviație este dificil de conțurat. Atunci când în timpul preludiului se recurge la felație sau cunilingus, acest lucru nu se prelungește până la saturație și inhibiție și nici nu devine o stimulare constantă și o sursă exclusivă de plăcere sexuală. În mod similar, atunci când cuplurile apelează la lovituri și brutalități severe și găsesc o mare plăcere și satisfacție în a se agresa unul pe celălalt, atunci excitația forțării împiedică orgasmul.

Ei substituie astfel suferința acestor constrângeri și manifestări sadice, îmbrățișărilor și gesturilor tandre, exagerând jocul brutal al plăcerilor, transformându-le de fapt într-un mod de descărcare al potențialelor agresive și masochiste, a conflictelor nevrotice acumulate. -

Aceste lucruri sunt tulburări sau anormalități ale comportamentului sexual, ale personalității în ansamblul ei, care atunci când ating extremele pot aduce daune integrității sexuale; însă, dacă ambii parteneri doresc și acceptă astfel de comportamente sexuale, desigur, situația se schimbă, nu mai pare atât de periculoasă.

Multe jocuri sexuale au ca temă supunerea și dominarea; ele devin contrare realității dacă sunt exagerate.

Bărbații, care în mod obișnuit par a fi autoritari și dominanți se lasă antrenați în jocuri în care sunt ținuti în lesă de soția/partenera lui, ca un animal, ascultând toate ordinele ei. O altă variantă constă în legarea de mâini și

---

## CAPITOLUL 14

---

### *Trucurile seducției - jocuri „interzise” -*

*„Să privim maimuțele și babuinii cum se joacă instinctual cu organele genitale ale indivizilor de sex opus. Omul nu are această libertate; el trebuie să plătească pentru această plăcere «interzisă».”*

G.L. Simons

*World of Sexual Records*

Cum îți place să fii strigată?, întreba cu naivitate John. „Pe stradă noi ne numim târfe, dar tu poți să ne spui «fetele care lucrează-n stradă»”, răspunse mama lui. Această femeie care se prostituia și practica această activitate ca pe o profesie, cunoștea șmecheriile și trucurile după aproape 23 de ani; o făcuse cu mii de bărbați. Ea este una din zecile de mii de femei care s-au „specializat” în practicarea „sexului” pentru profit.

O zicală spune că: „o soție bună știe să fie târfă în pat și doamnă în casă”; ea definește de fapt secretul unui mariaj reușit.



de picioare a partenerului (bandaje) și faptul că partenerul se află la dispoziția celuilalt produce o excitație neobișnuit de bizară. Acest „joc” nu este urmat neapărat de un act sexual. Dacă însă se recurge la împlinirea lui atunci poate semăna cu un viol.

Jocul erotic implică o complicitate între cei doi parteneri; este un excelent mijloc de a învinge timiditatea, pudoarea sau dificultățile sexuale.

Când un cuplu evoluat practică întreaga varietate de acte erotice pe care i le sugerează instinctul, imaginația, gusturile personale, acesta nu are impresia că realizează acte obscene. Imaginația creează fantezmele, fantezme care pot fi adesea violente: sado-masochism, viol, sclavie.

Prin jocul sexual ne eliberăm de excesul de violență, ne satisfacem parțial fantezmele sexuale, dezamorsăm tendințele sadice, împiedicându-ne să devenim cu adevărat devianți.

O femeie adevărată știe cum să-l facă pe bărbatul ei să se simtă bine, fără a avea nevoie de performanțe în timpul actului sexual și, mai mult de atât, să-l incite și să-l excite pentru a se face dorită.

Foarte multe soții neîmplinite și necăjite pentru mariajul lor vin la psihoterapie, întrebând: „Ce pot să fac ca bărbatul meu să mă dorească?”

Răspunsul terapeutic este următorul: „Să devii din ce în ce mai conștientă de propria-ți sexualitate, iar de restul se va ocupa tot ea.” Replica este destul de ușor de înțeles, însă mai greu este să se aplice practic aceste sfaturi; este dificil să ajungi la acea iluminare conștientă (*insight*) a ceea ce este penibil și reprimat de ani și ani, dacă i se acordă importanță la timpul potrivit.

Prostituatele își fixează privirile asupra potențialilor clienți cu o chemare incitantă, coborând ochii ușor, ușor spre picioarele lui, în timp ce-și mușcă sau freamătă buzele, aranjându-și șuvițele rebele de păr, cochetând cu măiestrie și punând în valoare toate părțile senzuale pentru a seduce. Evident, invitația la apropiere se face mai întotdeauna cu vârful degetelor, dar nu lipsesc nici invitațiile prin rotirea ușoară a umerilor și umerilor, expunerea sânilor.

Toate aceste semnale conțin un ton general de agresivitate vulgară care este identificată ușor de trecătorii obișnuiți.

Femeile angajate într-o astfel de activitate au totuși o profesie, sunt plătite din ceea ce „produc”; cu cât sunt mai elevate stilurile de seducție, cu atât prețul unei ore de amor este mai mare. Ele își aleg, desigur, locuri strategice, acolo unde afluența de clienți este mai mare, în baruri, hoteluri, însă își pot aranja întâlnirile și la „întâmplare”.

„Vrei să stăm de vorbă, draguțule sau mergem în altă parte; oricum vrei tu... Cred că ești tare draguț. Poți să te

distrezi bine cu mine; ai vrea să te întâlnești cu mine?"

Prostituatele de „meserie”, adevăratele profesioniste, sunt cu mult mai puține la număr comparativ cu numărul celor „de ocazie”, care lucrează pe cont propriu, pentru că este un mijloc mai bun de a câștiga bani.

Cele care lucrează pentru un proxenet nu obțin beneficii foarte mari de pe urma activității lor. Ele pot fi chiar pedepsite sever atunci când nu câștigă suficient de bine. Desigur, există multe riscuri și totuși bărbații au nevoie încă de prostituate. De ce?

Foarte mulți bărbați care sunt căsătoriți nu au curajul sau, efectiv, nu pot să exploreze și să-și satisfacă plăcerile și fanteziile secrete cu soțiile lor și atunci ei preferă să apeleze la astfel de experimentări sexuale.

Atunci când soții sunt refuzați permanent și lipsiți de afecțiunea soțiilor, acceptă cu ușurință ofertele prostituatelor, pentru că ei știu că numai ele se pot juca cu dorințele lor sexuale, că pot fi satisfăcuți din plin.

Anumiți bărbați au probleme legate de propria lor sexualitate, timiditate, ejaculare precoce, abținere îndelungată etc. O relație cu o prostituată este, la un moment dat și în anumite circumstanțe, o relație terapeutică și este mai de dorit decât să aștepte ca problemele să se rezolve de la sine. Ceea ce partenera consideră ca fiind anormal în actul sexual, pentru o prostituată este un fapt normal.

Ea este oricând disponibilă, la un preț rezonabil, fără complicații prea mari. O prostituată cunoaște aproape toate formele de expresie sexuală pe care bărbații le țin doar la stadiul de dorință, în cazul, în care partenerile nu sunt suficient de evolute sexual.

Însă această libertate sexuală, fără implicații emoționale, fără rezonanță afectivă, ne poate intoxica. Suprasaturația intervine atât la beneficiari (clienți), cât și în cazul prostituatelor, însă ele nu au de ales.

amuza de vremurile de odinioară și chiar găsea că jocul hainelor, al lenjeriei intime dădeau altă culoare preludiului. Plăcerea de a gusta din fructul oprit face ca actul sexual să fie complet. În mod asemănător, prostituatele profesionale folosesc o vestimentație sofisticată, foarte sexy, obiecte și artificii care le ajută să-și sporească seducția.

Preferă rochiile strâns mulate, care pun în evidență formele corpului, cât mai scurte; poartă bijuterii din abundență, se fardează puternic și au un mers tipic, săltăreț, cu o mișcare amplă a șoldurilor.

Beverly era o tipă bine, destul de frumoasă, suplă, elegantă și sofisticată. Partea ei forte ca prostituată era practicarea sexului oral și scenariilor erotice fanteziste. Bărbații o apreciau foarte mult pentru „darurile” ei.

„Ce se poate întâmpla când le spun încetișor că prima dată... a fost cu fratele meu mai mare?”

Este una din întrebările relevante pentru un terapeut. Beverly știa să se facă foarte plăcută, când vorbește se simte foarte bine, pentru că o face cu tot corpul ei.

„Știam că sunt frumoasă și pasională, dar ce știam eu la 14 ani? Eram bine făcută la vârsta mea - eram dezvoltată și mulți bărbați mă acostau, își strecurau mâna sub fusta mea.

Fratele meu s-a furișat într-o zi în camera mea, când mama era plecată la magazine și mi-a spus că o să fie foarte rău pentru mine dacă nu fac ce dorește el. El nu avea mai mult de 17 ani. Și, atunci, el m-a pus jos și a făcut sex cu mine. Apoi nu mai știam ce să fac, mă agățam de oricine, dorind să scap de rușinea pe care o purtam în mine.

Am realizat că sexul era un mod de refugiu.” - relatarea ei a fost înregistrată în cursul terapiei.

Ea a decis să-și folosească experiența pentru a-și schimba stilul de viață; a început să se întâlnească cu Gabriel, un avocat foarte renumit, care nu știa toată povestea ei.

Activitățile sexuale neobișnuite, disgrațioase chiar, cum ar fi urinatul sau defecația în timpul actului sexual sau legarea mâinilor, picioarelor, lovirea, etc., îndepărtează acest mijloc de a procura plăceri trupești de la normele comportamentului acceptat; se constituie ca devianțe, iar cei care acceptă aceste brutalități sexuale reprezintă o categorie de dezechilibrați psihici. Astfel de comportamente sunt, de obicei, un substitut al lipsei de iubire, de emoții și sentimente, surit degradante și umilitoare pentru ființa umană.

Carlos este un pacient care solicită o consiliere sexuală; el nu poate face față cerințelor soției de treisprezece ani de zile. Avea probleme legate de excitare și intromisiune.

El a fost arestat pentru onanism. Poliția l-a prins masturbându-se într-un parc public.

În timpul ședințelor de terapie, el se comporta destul de agresiv față de colegii grupului terapeutic. Vorbea mult despre soția lui, despre intimitățile lui sexuale. Într-o zi, a ajuns la concluzia că Milly, soția lui, trebuia să știe despre tulburarea pe care o avea de atâta vreme. Ea a înțeles foarte greu ce-i spunea și-i repugna indiscrețiile și ideile perverse ale soțului. A mai întrebat-o dacă este mulțumită de fanteziile lui, de relația lor sexuală. Oricum, Milly era uluită de ce auzea, însă dragostea pare să le ierte pe toate. Și ea avea dorințe pe care și le-ar fi satisfăcut dacă putea.

A început, zi după zi, să-și schimbe câte ceva în atitudinea ei. Se privea ca o femeie dorită și care ar fi putut da mai mult. Căuta fel de fel de trucuri de a-i stimula senzualitatea și atracția pentru sex.

Carlos începuse și el să-și canalizeze plăcerea și dorințele mai mult, să-și facă mai puține probleme în caz de eșec și era mai puțin fixat pe obiceiurile lui anterioare.

Acceptarea preferințelor lui sexuale s-a transformat treptat într-o plăcere mutuală de excitare reciprocă. Milly se

Când a crezut că a venit momentul, i-a mărturisit tot, iar Gabriel a înțeles și a iubit-o mai mult. După ce s-au căsătorit, se amuzau din când în când de poveștile ei, viața devenea mai picantă și mai amuzantă așa. S-au obișnuit unul cu celălalt, acceptându-și jocurile și fanteziile erotice reciproc.

De obicei, prostituatele refuză sexul artificial, prin care se superficializează rolul lor, dar nu refuză banii sau alte mijloace profitabile.

Sexul contra cost poate fi comparat cu o mâncare rece, chiar să fie foarte bună, în timp ce a face dragoste e ca o mâncare caldă și bine preparată.

Anumite persoane dau explicații extrem de diferite atunci când plătesc pentru a face sex. Ele încă nu au găsit alte modalități de a interacționa emoțional și recurg la soluția „banilor”, ei cumpără tot, în afară de iubire.

Walt, de exemplu, este un mascul bine făcut, viril, atrăgător și știe să-și pună în valoare potențialul seductiv. Atracția - lui stă în privire; are ochii albastru-deschis și când privește femeile, ei au un efect hipnotic asupra lor. Știe să răsucescă cuvintele cu ușurință, este foarte abil când se apropie de o femeie și-i arată tot interesul.

Emană căldură și vitalitate. Rolul lui este de a însoți femeile și este plătit pentru serviciile lui. Dar nu numai atât, are calități care-l fac un companion excitant.

El spune că: „De foarte multe ori, sexul nu este așa de important pentru doamne, mai potrivit este un dialog, o conversație; ele doresc să le fiu escortă și companion, nu neapărat să fac sex.”

Există o mare diferență între a face sex fără să cunoști sau să-ți protejezi partenerul și a fi legat afectiv, a cunoaște și înțelege persoanele cu care întreții relații sexuale, ele sunt parteneri sexuali, implică o constanță a relației și o responsabilitate.

Asta nu înseamnă, neapărat, că sexul are nevoie întotdeauna să fie însoțit de „plictisitoare” dragoste. Anumite persoane sunt capabile să fie în legătură, să interacționeze emoțional și sexual cu un număr de parteneri, iar dacă se întâmplă să plece unul dintre ei, viața nu-și schimbă cu nimic cursul. Altele sunt capabile să iubească și să fie implicate cu tot sufletul într-o astfel de relație.

Emoțiile și sentimentele sunt o raritate în relațiile de scurtă durată, superficiale; ele nu pot sta la baza patternurilor comportamentale și mentale, care au nevoie de adaptare la fiecare tip de relație, la fiecare partener în parte.

Alte cupluri, care prezintă o balansare continuă în afara lor, par, totuși, să se bucure de ambele lumi în care oscilează, însă, nu sunt implicați emoțional față de partenerii sexuali întâmplători, nici nu le oferă posibilitatea de a se implica, la rândul lor, emoțional și afectiv, pentru că plăcerile și satisfacțiile totale, responsabilitățile și tandrețea sunt oferite partenerilor de cuplu.

Mulți oameni cred că pot să accepte sexul liber, alții, care dețin deja o experiență în această direcție și care, în același timp, doresc să-și întemeieze un cuplu, nu vor putea reuși, iar eșecurile îi vor dezarma complet.

Prostituatele pot fi capabile să facă acest lucru, pentru că sexul este un act depersonalizat; nu persoana cu care are raporturi sexuale este importantă, ci clientul care plătește, banul sau profitul.

Nevoia de sex nu este, în mod necesar, însoțită de dragoste, însă, dacă ambele trebuințe și expresii există, este ideal. Dacă facem sex cu cineva de care avem grijă, purtăm responsabilități, dar nu o iubim, este mai satisfăcător decât am face sex de unul singur. Un comportament așa de complex și important, are nevoie de o înțelegere și analiză la fel de complexă; el trebuie să fie controlat și orientat în direcții care pot face viața mai bună, care pot

---

## CAPITOLUL 15

---

### *Femei adulte și bărbați tineri - capriciile vârstei -*

*„Cercetarea noastră se referă la faptul că în relațiile strânse mamă-fiu, atracția nu se bazează pe dragoste ci mai degrabă pe patternurile comportamentale de dependență ale fiecăruia din ei.”*

E. Shostrom și J. Kavanaugh  
*Between Man and Women*

Există un fenomen în societatea noastră care este adesea discutat cu superficialitate și cu jenă, a cărui cauze și mecanisme sunt înțelese în termeni de seducție directă. Tema este foarte des întâlnită și prezentă de la începuturile omenirii; ea pare să abordeze impulsuri și instincte biologice înnăscute sau predispoziții arhetipale.

Personajul „Mrs. Robinson”, care întreține relații amoroase cu un tânăr absolvent de teatru conturează foarte bine cele două scene ale vieții; relația sexuală între o femeie mai în vârstă și un tânăr bărbat și implicațiile



consolida cuplul și nu să-l distrugă; altfel, sexualitatea ar fi un mecanism prea haotic și neînțeles, iar interacțiunile la acest nivel ar fi superficiale.

Ar trebui să învățăm câte ceva din comportamentul seductiv al prostituatelor, iar această cunoaștere și experiență are nevoie să fie bine direcționată într-o relație constructivă, care să implice persoana și emoțiile ei, responsabilitatea și sentimentele profund umane;

Trucurile prostituatelor, folosite în seducție, sunt aproape aceleași cu cele ale unei femei obișnuite, însă mult exagerate și mai excitante, orientate doar în scopul de a seduce sexual. Diferențele depind de persoana implicată în jocul seducției și de mediul în care și-l, pune în valoare, însă distincția majoră există între formele de exprimare și de manifestare a emoțiilor; de modul în care este angajată afectiv și, mai ales, de ceea ce oferă; emoțiile nu se pot cumpăra. Alegerea partenerilor sexuali depinde de echilibrul interior, de buna cunoaștere a propriei sexualități, a corporalității și a relațiilor interumane; ea devine un mijloc de a ne descărca potențialele ascunse și reprimare, de a ne pune în valoare trebuințele noastre.

Ne alegem partenerii sexuali în funcție de ceea ce suntem și de ceea ce dorim în completarea noastră.

acestei relații pentru fiecare din ei. Acesta este obiectul multor glume și povești, un motiv de a vedea această relație ca fiind imposibilă, distinctivă, dar și o cale de a cunoaște alte experiențe umane.

Dar, care sunt cauzele acestui tip de relație?

Să luăm ca exemplu primatele, în special anumite tipuri de maimuțe; femelele anumitor specii de maimuțe îi învață pe masculii neexperimentați sexual cum să realizeze intromisiunea și modalitățile de acuplare sexuală. Fără această asistență și ajutorul femelei, masculul nu ar putea realiza coitus-ul și nici actul sexual.

Freud a analizat teoretic relația mamă-fiu; în cazul nostru, femeia în vârstă reprezintă figura mamei pentru tânărul bărbat care încă își trăiește rolul de fiu în prezența complexului Oedipian. Cu alte cuvinte, tânărul o dorește subconștient sexual pe mama lui, iar secretul dorințelor lui se îndreaptă împotriva tatălui și transferă imaginea mamei asupra femeii pe care o iubește acum. Dacă această femeie este măritată structurile motivaționale sunt mai bine conturate, pentru că soțul ei poate servi ca simbol al propriului tată, în mod inconștient văzut ca dușman.

Tânărul, încă rămâne tributar mitului Oedipian, căutând în orice femeie figura mamei. Această „mamă” nu se lasă împiedicată de constrângerile incestuoase, descărcându-se dorințe latente în relația sa sexuală cu tânărul, pe care-l vede totuși ca pe un copil.

*Insight-ui* freudian poate interveni în „trezirea” conștientă a acestei relații, pe care femeia n-o poate subordona sexual și pe de altă parte, această iluminare poate favoriza schimbarea relației, aflarea adevăratelor motivații care stau la baza ei.

În planul dezvoltării sexualității umane explicațiile pot fi altele. Tânărul, dacă se află între pubertate și adolescență, sub 20 de ani, și-a definit maturizarea identității sexuale, se află la vârsta în care își caută o călăuză sexu-

ală. Din punct de vedere emoțional, el este într-o perioadă instabilă a experimentelor de acest gen, este vulnerabil și prea dornic de aventuri și fantezii. El nu se mai află în stadiul de băiețuș, ci devine bărbat în toată regula și este perfect conștient de masculinitatea lui. În consecință, el va căuta să găsească un mod de a-și afirma acest lucru prin aventuri și relații în care eforturile lui sunt ajutate de tinerețe și virilitate. Consumul energetic este mai mic față de cel care-l angajează o femeie mai în vârstă. El consideră că este mai ușor să cucerească, să-i facă curte tocmai pentru că ea îi permite, se simte măgulită de tinerețea lui. I-ar fi mai dificil să facă același lucru cu o femeie mai puțin experimentată.

Maturitatea lui este încă în dezvoltare și ea îi favorizează, îi testează tranziția spre a deveni adult.

El simte că este sprijinit și ajutat, prin experiențe mature trăite alături de ea, se va familiariza mai ușor cu ideea că este bărbat dorit și responsabil.

Femeia adultă știe însă cum să-l ghideze, să-i orienteze, dar nu-i place să fie privită ca un profesor sau ca o mamă protectoare, refuză acest rol, deși inconștient îl oferă din plin.

Dacă femeia angajată într-o astfel de relație se apropie de 30 de ani, ea este deja matură sexual și emoțional și va trăi complexul diferenței de vârstă la un moment dat. Ea compensează această diferență prin pasiune și angajare emoțională complexă și bine definită mental, își afirmă dezirabilitatea mereu în fața escortei virile pe care de fapt, inconștient o protejează. Ea se află deja la vârsta în care întrebările se pun altfel și așteaptă răspunsuri pe măsura maturității ei. Acest lucru pare să fie extrem de important, pentru că mulți bărbați aflați la vârsta ei sau mai în vârstă sunt deja în căutare de femei mai tinere. Societatea o împinge de fapt, o presează să-și pună problema că ea este un produs mai puțin dorit și râvnit de bărbați, are

fie singura incompatibilitate în relația lor. Magel trăia de aproape 8~ ani de zile cu speranța de a uita și depăși problemele cauzate de mariajul extrem de chinuitor pentru ea și, în tot acest timp, se întâlnea cu bărbați foarte tineri; de fapt, ea se simțea bine doar cu persoane tinere, nu accepta relații cu bărbați de vârsta ei. Nu părea să fie deloc înspăimântată de faptul că era destul de în vârstă față de ei, nu avea complexe de acest gen, și apoi, acești tineri nu-i făceau atâtea probleme ca bărbații mai vârstnici, care deja aveau divorțuri și probleme conjugale.

„La început a fost foarte bine, însă acum, • Sonney mă cam înnebunește, în special gelozia lui exagerată și asta mă face nervoasă și agitată mai tot timpul. Vrea din ce în ce mai mult de la mine. Poate are dreptate sau poate el este prea tânăr. Eu sunt deja matură și nu mai rezist bine pretențiilor lui sexuale. O dată este suficient pentru mine.

Credeți-mă!"

Sonney își făcea mii de probleme atunci când ea se afla la serviciu, reflecta maladiv asupra lipsei de protecție și securitate, devenind din ce în ce mai posesiv, exagerat de dominator, ceea ce era cam neobișnuit la vârsta lui. Ei stabiliseră deja un mariaj încă de la primele întâlniri, deși se cunoșteau destul de puțin. Relația lor căpăta deja o caracteristică de impetuozitate și dependență, iar Magel o găsea benefică și ușor confuză. Dorind din ce în ce mai mult, lucrurile nu mai mergeau chiar foarte bine. Interesul pentru celălalt existent la început, pare să se orienteze diferit datorită acestei diferențe de vârstă. El își explica legătura lui cu o femeie mai în vârstă prin dorința lui de stabilitate și constanță; mereu trăia cu teama de a pierde femeia pe care și-o dorea, însă acum credea că problema poate fi rezolvată. Ea considera că un bărbat mult mai tânăr nu-i va face așa multe probleme și nici nu i-ar aduce așa multe complicații în viață. Însă, atunci când motivul primordial de a selecta și alege pe cineva se face

mai puține șanse să-și găsească un partener - „Știu, voi fi pusă și lăsată acolo, pe un raft, ca im obiect vechi”. Femeia adultă se simte ignorată și dală la o parte, pare să nu aibă prea multe variante de a se afirma sexual și aceste imagini construite și intricate prin intervenția socialului și arhetipurilor culturale o complexează pe nedrept, o împiedică să-și accepte performanțele încă existente. Din punct de vedere cultural sexualitatea pare să fie maxim valorizată prin aprobarea tinereții și discreditată o dată cu procesul de îmbătrânire. Cel mai convingător motiv este timpul care-i schimbă încrederea în propria ei înfățișare și aparență, evaluându-se din ce în ce mai critic. Deliberat sau nu, din punct de vedere cognitiv, ea încă mai tinde să răspundă acestor patternuri printr-o teamă și stare de vulnerabilitate anxioasă, de „pierdere a disponibilităților sexuale, chiar dacă în șinele ei, mai speră să aibă succes. Foarte multe femei capătă un răs nervos atunci când. împlinesc vârsta de 30 de ani și nu mai pot să-și relaxeze corpul și mișcările, fiind intrigate de gândul că „nu se cade”.

„O reacție obișnuită și frecventă atunci când ne apropiem de 30 de ani este de a trăi viața prin prisma amintirilor de la 20 de ani și de a împlini cum se poate mai bine ceea ce s-a dorit atunci”, spune Gail Sheehy în *Passages*.

În mod natural, ne examinăm stereotipurile și conduitele automat învățate și care nu pot încăpea într-o relație productivă, dinamică, mai ales când diferența de vârstă trebuie ajustată și anulată printr-un surplus de vitalitate. În cazul în care cei doi indivizi sunt într-adevăr maturizați emoțional, își conștientizează relația construită chiar și pe o diferență de vârstă mai mare, își raționalizează nevoile de dependență față de celălalt.

Magel și Sonney fac parte din scenariul tipic mamă/fiu. Ea are 43 de ani, iar el 24. La început, vârsta părea să

în funcție de vârstă, cu siguranță vor exista probleme în cuplu, pentru că fiecare partener va face această alegere conform fantasmelor construite imaginar, inconștiente și încă neelucidate.

Când între parteneri există o diferență moderată de vârstă și totuși ei se iubesc și se atrag reciproc, atunci probabilitatea succesului lor relațional nu este prea diferit de cea a cuplurilor care diferă prin alte caracteristici (educaționale, culturale, de apartenență etnică diferită etc.)

De fapt, mei nu ne complicăm să relaționăm cu cineva care nu ne place, indiferent ce vârstă ar avea. Oricum ar fi, este recomandabil să ne autoevaluăm imaginea personală și trebuințele atunci când încercăm o relație de cuplu, care implică deja o diferență. Dacă diferențele de vârstă sunt totuși prea mari atunci evident vor interveni neînțelegeri și conflicte de opinii și experiență, pentru că oricât ne-am strădui, nu putem compensa complet această diferență. A întreține o relație cu un partener mai în vârstă pare să fie o problemă, însă, nu în mod necesar.

„Care este semnalul tău când vei veni?” „Vei veni mai des?” și cele de tipul „Ce vârstă ai?” „Ești mai tânăr nu?”. Răspunsurile sunt ușor crispate și reținute „Am 23 de ani, dar tu...?” și urmate de priviri rușinate. /„Doamnele nu-și spun vârsta!”

Dacă vârsta nu prezintă o mare importanță, adeseori în astfel de conversații se resimte o anumită jenă și indecență.

Într-adevăr, vârsta poate fi un factor major în realizarea compatibilității parteneriale dacă este pusă în discuție. De ea depinde confortul psihologic și emoțional al individului și echilibrul interior.

Încercând să fim mai vârstnici sau mai tineri decât suntem este lipsit de sens și implică eforturi extrem de mari. Noi suntem ceea ce corpul și mintea ne dictează să fim.

La prima întâlnire este deseori evitată problema vârstei. Motivul acestei tactici este faptul că oamenii au tendința

clară de a se categorisi, de a împărți lumea în tipuri și tipuri de oameni. De aceea, cel mai înțelept este cel care/înlătură orice prejudecată din modul său de a gândi. Chiar dacă nu gândim, noi totuși putem reacționa inconștient conform acestui principiu.

Și totuși avem datoria de a ne cunoaște și înțelege unii pe alții, însă sub acțiunea prejudecăților și presiunilor socioculturale, tendința omului este de a împărți lumea în categorii. Evident, de cele mai multe ori nu putem înșela.

Putem învăța totuși să ne evaluăm și să ne împărțim semenii după alte criterii. Să vedem ce se întâmplă într-un grup de indivizi care nu cunosc nici un detaliu unul despre celălalt, iar vârsta lor nu reprezintă decât un simbol. Ei vor încerca să se cunoască la început senzitiv.

Participanții sunt rugați să se îmbrace în așa fel încât să evite desconspirarea vârstei, profesiei sau altor statusuri; nu trebuie să folosească nici un simbol distinctiv. În acest mod, membrii grupului au o șansă unică să se cunoască unul pe celălalt, fără a juca roluri obișnuite și fără să poarte măștile sociale.

Învățând unul de la celălalt, indivizii vor căuta în mod automat să se grupeze, să-și aleagă parteneri și prieteni. În acest mod relația este onestă și pură. Sentimentele și interesul pentru o persoană nu mai pot fi manipulate prin acțiunea normelor sociale, și nici de statistici, care pot anul-a și anihila umanismul relațiilor între persoane, ele devin umanizate și încărcate emoțional la maximum.

Însă, interesant, o femeie în vârstă va continua în mod inconștient să-l învețe pe tânărul bărbat, iar el, cu toate că poate masca tinerețea, nu va renunța la comportamentul său de „fiu” al mamei.

Oricâte măști am pune, timpul își pune amprenta pe personalitățile noastre.

Evadarea din vârsta proprie, încercarea de a trăi o alta, este totuși dictată și controlată de capriciile biologice sau

---

## CAPITOLUL 16

---

### *Bărbați adulți și femei tinere - capriciile vârstei -*

*„Bărbatul peste 40 de ani își asumă rolul de tată protector, dovedindu-și protecția și autoritatea în fața fetei — femeia pe care o iubește. Această păpușă-femeie nu se va maturiza. Ea este fericită cu rolul ei de pisicuță care întotdeauna câștigă. Ea plânge, se joacă naiv, se prosteste și nu are alte griji; îl face pe acest bărbat-tată să se simtă responsabil pentru ea.”*

E. Shostrom și I. Kavanaugh  
*Between Man and Woman*

Un proces similar s-a descris și în cazul relației femeii în vârstă și bărbați tineri, proces care se fundamentează ca mecanism pe aceleași principii, luând în considerare diferența de vârstă. „Nevoia de figura 'tatălui' este o expresie foarte frecvent folosită pentru a descrie și delimita motivațiile tinerei femei. Ea caută în bărbatul matur dragostea inconștientă față de tată, în timp



opiniile altor persoane, care sunt deja intricate în valorile noastre; este direcționată inconștient de trebuințele și nevoile noastre de a trăi. Vârsta, într-adevăr, poate deveni mai importantă decât orice alt factor într-o relație umană; nu ne putem ascunde de ea, oricâte am face și am schimba.

I  
ce el, bărbatul matur caută într-o astfel de relație să-și rezolve problemele legate de virilitate, complexe sexuale pe care vârsta le impune. În tot ce se spune legat de cei care-și aleg parteneri foarte tineri, există o anumită doză de adevăr.

Tipul de relație bărbat în vârstă și femeie tânără apare din ce în ce mai frecvent și pare să fie considerată o legătură normală, lipsită de atâtea interdicții și prejudecăți ca în cazul femeie în vârstă și bărbat tânăr.

Ea este normală, în măsura în care diferența de vârstă nu este exagerată. Ideea unei astfel de relații nu naște atâtea controverse și replici sociale. Femeia pare să fie mai presionată de cutumele și codul moral social.

Excepția o face într-adevăr legătura între bărbatul aflat la o vârstă înaintată peste 50 de ani și tânăra adolescentă. Cuplurile în care femeile și bărbații sunt separați doar de câțiva ani sunt cele mai frecvente și sunt chiar recomandate, sunt acceptate social. Femeia, în general, se maturizează atât fizic cât și emoțional mai repede decât bărbații. Din acest motiv, ea are nevoie de un bărbat care să fie dezvoltat emoțional, mai stabil și echilibrat, mai în vârstă cu câțiva ani și se implică rareori într-o relație cu un bărbat mai tânăr. Un alt factor explicativ ar fi că, în formarea relațiilor conjugale, bărbatul capătă un rol de mentor; el este cel care inițiază o relație, un joc sexual, el domină relația prin forța și echilibrul diferenței de ani.

Maturitatea lui, chiar dacă nu este mult evoluată față de a femeii, îi oferă rolul de profesor sau ghid pentru parteneră.

I  
Din punct de vedere cultural, bărbatul învață să servească femeia ca protector și să-și demonstreze, să-și valorizeze această capacitate de a securiza.

I  
Femeia tânără, de asemenea, trăiește cu sentimentul și ideea încă din copilărie că bărbatul trebuie s-o protejeze, să aibă grijă de ea. Combinarea acestor reguli nescrise a

fost programată și dezvoltată din copilărie, având un impact deosebit de important asupra comportamentului viitor.

Constrângerile și interdicțiile copilăriei predestinează ca femeia de mai târziu să caute la nesfârșit iluzia „tatălui bun”, al tatălui protector, evitând orice altă persoană care nu se conformează modelului. Acest vis al ei poate să devină un coșmar distructiv.

Cel mai adesea, bărbatul în vârstă devine prins ca într-o plasă, în care propria existență îi pare confuză, dorind din ce în ce mai mult să ajungă într-un loc mai sigur, la un nivel în care toate potențialele nesatisfăcute să se angajeze într-o singură direcție, virilitatea, afirmarea ei mai mult ca oricând. Dorește mașini cât mai luxoase, mai încăpătoare, case mari, cheltuiește mai mult pentru a achiziționa; orice obiect trebuie să fie superior față de cele pe care alții le au. Își dorește o femeie cât mai tânără din același principiu, de a demonstra că are ceea ce alții nu au.

Dacă femeia l-ar fi întâlnit atunci când era tânăr și sărman, în colegiu sau studentie, atunci când pentru el aceste valori materiale nu erau așa de importante, cu siguranță ar fi fost dezamăgită. Femeia tânără acceptă puterea lui, modul în care poate fi măgulită, acceptă totul, pentru că el are ce să-i ofere în schimb, securizare. Dacă-i va deveni soție sau amantă, ea va fi copleșită de lucruri din ce în ce mai mari și de cea mai bună calitate. Oricum, bărbatul ajuns la maturitate își alege femeia ca un simbol al propriului status și nu evaluează, persoana care se ascunde în spatele acestei fațade (tinerețe și frumusețe).

Atât bărbatul cât și femeia într-o astfel de situație contrazic normele sociale, fac ceea ce doresc și nu ce li se spune. În acest sens, mai există un element al aventurii interzise, o altă interdicție „Mama spunea, că eu nu trebuie să-mi pierd capul”. În concepția freudistă, tatăl (rolul jucat de bărbatul matur) o poate seduce inconștient pe fiica lui (femeia tânără).

Dacă ne simțim prost, inconfortabil și dezechilibrați într-o relație este rezultatul propriei noastre contribuții, al irealismului și luptei nevrotice pe care o purtăm în final nu cu partenerul, ci cu noi înșine. Cu privire la vârstă, dacă cei doi sunt ei înșiși, pot realiza ceea ce-și doresc, chiar dacă diferența este suficient de mare.

Ritualul seducției este un preambul, un dans în care te prinzi numai dacă vrei. Decizia ne aparține.

Dacă se potrivesc bine, dansul continuă, dacă nu, ei se vor opri, de la sine dansul va șchiopăta și-și va pierde cursivitatea.

Bărbații în vârstă nu seduc tinerele femei mai mult decât o fac ele. Ei cred că cei care aleg să fie împreună o fac prin compatibilitatea mutuală, pentru că așa este jocul, pentru că necesitățile afective o cer, pentru că ei, unul bătrân și celălalt tânăr pot să iubească dincolo de vârstă, dincolo de prejudecăți și interdicții. Ei hotărăsc cum le este mai bine.

Tânăra, în mod similar este marcată de complexul Electra; ea face sex cu tatăl ei (bărbatul bătrân), împotrivindu-se și urând-o pe mama ei (eventuală soție a bărbatului pe care-l iubește). Freud afirmă că acesta este un proces inconștient. Dacă acest scenariu psihologic este jucat și pus în acțiune de nivelele subconștientului, atunci el poate fi pus la vedere, el poate fi evidențiat și conștientizat atât la femeie, care este de obicei alta la maturitate, dar și la bărbat, care-l ajustează la bătrânețe. În aceste momente, oamenii vor căuta plăcerile într-un mod complet diferit față de tinerețe, vor resimți crizele interioare mai acut.

Anumite relații de acest gen sunt constructive pentru că ambii parteneri se dezvoltă emoțional, iar diferența de vârstă este un criteriu secundar. În alte cazuri, ele pot deveni relații distructive, în care expectanțele personale total nerealiste și iluzorii ale acestui cuplu rămân nesatisfăcute. Acest factor este mai mult dependent de personalitățile celor doi parteneri decât de diferența de vârstă.

Bărbații adulți vor căuta mereu să impresioneze tânăra față, vor alege orice mijloc de a o seduce. Ei își pot folosi dominația, posesiunea și importanța poziției lui pentru a o face dependentă, pentru a-i asigura dorința ei de a fi protejată. Astfel de mijloace de seducție nu duc decât la reacții de respingere până la urmă. Tânăra va ajunge la un moment dat să simtă repulsie, să-l urască și să refuze ajutorul lui. Dar, curând se va simți din nou nesecurizată și atunci, va alerza din nou spre același gen de relații cu care se obișnuise deja, pentru a-și asigura protecția. Ea va încerca să impresioneze „tatăl”, să-l seducă cu tinerețea și cu capriciile ei, să-l răsfete, să-l certe în joacă. Astfel de tertipuri nu ajung pentru a construi o relație serioasă. Dacă totuși ambii parteneri se plac cu adevărat unul pe celălalt, se valorizează reciproc, se satisfac reciproc, nu au nevoie de aceste trucuri.

# PARTEA a V-a

## Aspecte negative ale seducției

Capitolul 17

Exagerarea seducției personale

Capitolul 18

Agrsivitatea sexuală

Capitolul 19

Atracția și seducția negativă

Capitolul 20

Evitarea seducției nedorite

Capitolul 21

Exotica seducției

---

## CAPITOLUL 17

---

### *Exagerarea seducției personale*

*„Sexul, în absența intimității, fără tandrețe și comunicare prin iubire, îl dezumanizează și înspăimântă pe partener.”*

Maggie Scarf — Psychology Today's,  
*The Promiscuous Woman*

Cu toții suntem deja familiarizați cu prezența persoanelor nesatisfăcute, care-și exacerbează sexualitatea, cu persoane care-și exagerează capacitățile de seducție. Ele se simt atrase doar de persoane pe care le vor părăsi în final, își folosesc întregul joc pentru a cuceri pe cei care le resping, îi refuză pe cei care iubesc; ele doresc ceea ce nu pot obține. Își găsesc parteneri care să se arate insensibili și nepotrivii pentru a-și satisface propria tendință masochistă,

-Mesajele corporalității semnalizează o „sete” cumplită, o „foame” nebună de contacte sexuale, după care, astfel de persoane se simt din nou libere, refuzând contacte mai intime, emoționale și împlinite afectiv.

Confuzia pe care o creează piin această alegere sexuală, se naște tocmai din incapacitatea de implicare emoțio-

nală, din neputința de a relaționa constant și motivat. Leda, o tânără roșcată, cu ochii verzi și foarte focosi, întreținea relații sexuale cu oricine dorea, oriunde și oricând. Regretul ei era că nu se putea apropia prea mult timp de un bărbat și nici nu încerca să mențină relația cu el, totul se reducea la o legătură sexuală. Începuse să-i sperie pe bărbați cu nevoile și poftele ei, care creșteau în intensitate pe măsură ce ei deja erau epuizați. Ea nici nu permitea celorlalți să-i impună un model de bărbat, să-i dea sfaturi.

Steve era un tânăr cu care ea ar fi dorit să stea mai mult de o noapte. O incita la mai mult. S-au întâlnit la un bar de noapte, el a condus-o acasă, au făcut sex. Și după toate astea, a simțit că „era doar o bucată de carne”.

Amândoi au încercat să-și schimbe modul lor obișnuit de a relaționa și, în final, au descoperit persoana, omul care se ascundea în spatele trupului, ei au văzut și au înțeles această diferență. „Steve semăna cu mine, era exact ca mine”, însă după ce am făcut sex am rămas uluiți de faptul că am făcut amor. Acum, el se simțea altfel, era valorizat și căpăta urt rost, un sens în viața ei. Se schimbau foarte multe atitudini și dorințe. Ea se simțea la fel, era încântată să se știe tratată ca o persoană cu sentimente pe care le poate împărtăși și nu ca o păpușică, căreia să i se ofere din ce în ce mai mult; se simțea ridicată la adevăratul rang de femeie. Așa au început să facă unul pentru celălalt câte ceva bun. Ei îi părea rău pentru problemele jenante pe care le-a creat tipilor pe care i-a avut înaintea lui. Se bucura că de fiecare dată îi oferea câte ceva frumos. S-au îndrăgosit unul de celălalt și nu mai doreau să se întoarcă înapoi. „Era bărbatul care mi se potrivea cel mai bine.” Experimentările lor sexuale din trecut i-au ajutat să relaționeze unul cu celălalt.

Experiența ei nu este unică.

Orientarea pozitivă a experienței personale este mai importantă decât experiența instinctuală.



Dèci, oricum ar fi, există și beneficii și inconveniente pentru a practica o sexualitate liberă, fără interese, fără opreliști.

Diferența între libertatea sexuală și promiscuitate este evidentă, Mario Puzzo a pus accentul pe esența fenomenului de compulsivitate sexuală la bărbați. În „*Fool Die*”, el scria: „Îi plăcea să miroasă a transpirație, să se simtă istovit. El practica sexul vulgar, așa cum este atunci când te droghezi cu heroină și când ți se pune pata!”

Pe de altă parte, femeia este, uneori, așa cum o vede Don Juan, în general o pradă ușoară, chiar dacă are grijă să nu se întâmple asta. De fapt, nu este nimic deosebit atunci când o persoană singură face o invitație sexuală. În acest mod, ea poate să devină ori foarte obosită de atâta efort, ori foarte experimentată. O doamnă tânără căreia îi place să-și acorde foarte multe libertăți de a relaționa și de a întreține relații sexuale, va ajunge să forțeze lucrurile pentru a face o alegere potrivită.

Să urmărim o femeie, de exemplu o blondă, cu ochi focosi și buze cărnoase pe care le mișcă excitant, plimbându-se cu limba pe ele, într-un joc exagerat de seducție. Ea cochetează frecvent, scuturându-și părul bogat și cârlionțat, fâțâindu-se cu fustița ei scurtă și strâmtă. Femeile o privesc și ele cu ochii holbați. Bărbații îi urmăresc însă unduirile corpului cu respirația tăiată, înțepenii de prezența ei.

Pentru ea, partenerii sexuali nu reprezintă o problemă. Cele mai frecvente relații și le făcea în baruri sau în restaurantele hotelurilor. Le oferea, tot ce-și puteau dori, un preludiu extrem de excitant, poate cam lung și aborda poziții și trucuri sexuale foarte variate și neobișnuite. Cu toate acestea, ea părea acești bărbați, nesatisfăcută, frustrată și neîmplinită. Celelalte femei o priveau cu furie și gelozie. Ea are nevoie să o ia de la început. Își epuizează

țul acestor relații care nu-i lăsa vreme să se regăsească pe sine, să realizeze de fapt că ea dorește să fie iubită, dar să și iubească.

În drumul ei spre împlinirea personalității, ea a experimentat și trăit o imensă satisfacție, dar și insatisfacție atunci când cucerea sau pierdea o relație importantă. Ea avea nevoie de o persoană rezonabilă care să-i ofere stabilitate, sentimente și de care să fie realmente atrasă, prin care dragostea pe care o putea oferi să devină realitate, să se dezvolte armonios și deplin. „Pentru a-mi găsi iubirea, mă întâlneam cu cineva în fiecare week-end, chiar dacă știam că voi risca sau va fi un eșec! Însă, eu știu că e mai bine să-mi găsesc pe cineva decent. Chiar dacă toate prietenele mele spun că am obținut ce-am dorit - ele nu știu adevărul meu secret. Gene n-are cum să fie un iubit adevărat și interesant pentru mine, dacă se tot smiorcăie și nici cu Don, care niciodată nu este cu mine când am nevoie de el!”

În următoarele trei luni, ea a devenit extrem de nefericită, trăind cu convingerea că nimeni nu o iubește. „Tocmai m-am întâlnit cu cei pe care i-am pierdut, mai puțin cu Gene, de la care nu mai aștept ceva”, mărturisirea ea cu lacrimi în ochi, scrâșnind din dinți.

Ironia face că atunci când deja se resemnase că nu va întâlni bărbatul potrivit, l-a descoperit pe Dan, un bărbat foarte bine, cu o privire adâncă și ochi albaștri, în timp ce făcea cumpărături într-un magazin. Ei sunt acum mândri unul de celălalt și au avut cu adevărat noroc că s-au cunoscut.

Persoanele care-și exagerează dorința de a atrage nu au grijă și nici nu acordă o prea mare importanță trebuințelor sexuale și emoționale. Ele nu au primit dragoste în perioada copilăriei, trăind momente de frustrare și eșecuri emoționale care și-au pus amprenta asupra personalităților lor de adulți.

partenerul și cere altora să completeze insatisfacția ei. Este un caz tipic de nimfomanie.

După un mare număr de astfel de legături tranzitorii și nespectaculoase, l-a întâlnit pe Gene, care părea să fie biletul ei de ieșire din acest haos, pe care ea l-a construit. El era mai tânăr cu opt ani ca ea. Iar acest avantaj al vârstei și experienței o făcea să-l controleze, să-l protejeze.

Din nefericire, Gene este doar un înlocuitor, un substitut. Christie Ann nu-l iubește, îndoielile și ambivalențele afective pun în evidență stilul de viață al lui Gene; personalitatea lui ștearsă devine plictisitoare, în timp ce ea își permite foarte multe libertăți, este extrem de activă atunci când este vorba de plăcere.

Relația lor este un exercițiu plictisitor, intrat deja în rutină, tinzând mai degrabă să-și rezolve stereotipiile prin căutarea distracțiilor de orice gen, decât să-și relaționeze unul cu celălalt comunicând deschis și sincer, într-o manieră care să le asigure compatibilitatea.

În acest conglomerat de emoții, de stări și plăcute și frustrante, un rol important l-a avut Don, căruia îi oferea o atenție deosebită. El era rece și distant, nonșalant și indiferent față de succesele lui amoroase. Și-a părăsit soția într-un mod oribil, după ce l-a tolerat aproape doisprezece ani.

Făcea mereu promisiuni că va divorța și își va împărți viața numai cu Christie Ann. Avea o capacitate extraordinară să-și contureze viața ca un eșec, fiind deziluzionat de ea, mizând pe aceste fantezii pentru a o convinge pe Christie Ann.

Însă ea nu prea dădea așa mare importanță acestor povești. Și-a schimbat tactica, oscilând între acești bărbați, care de fapt o agasau. Gene începuse să o plictisească, fermecătorul Don devenea obsedat de soția lui, iar ceilalți bărbați întâmplător întâlniți nu-i puteau oferi adevărata dragoste pe care ea o visa, o dorea. Ea plătea emoțional pre-

Ei nu-și explică și nici nu' vor să caute explicațiile acestor mecanisme traumatizante.

Își acceptă trecutul cu dramele lui și trăiesc în prezent cu mari lipsuri afective, căutând mereu, la nesfârșit, acea atingere și îmbrățișare magică, care să-i facă să se simtă cu adevărat doriți.

Realizând că dragostea este necondiționată și toate plăcerile ei pot deveni o realitate, a făcut primul pas spre maturizare.

Un grad înalt al seducției servește scopului de a atrage noi parteneri, lăsând loc pasiunii și realizării unei relații stabile. Există foarte multe lucrări și romane care ridică în slăvi virtuțile soților care se poartă ca niște școlărițe silitoare sau care valorizează masculinitatea, care apără interesele soților infideli, chiar dacă ei nu sunt foarte atenți cu nevestele, care nu de multe ori fletează orgoliul masculin pentru a pune în discuție, de fapt, nevoia de feminitate.

Atunci când acțiunile partenerilor sunt cu adevărat benefice și plăcute, ele reflectă, de fapt, o atracție profitabilă și mutuală care coexistă, manifestându-se ca o extensie a unor personalități mature și sănătoase, care dau și primesc dragoste și încredere. De asemenea, putem observa că a fi o persoană exagerat de atractivă, când se exacerbează calitățile corporale și conduitele de seducere, atunci, cu siguranță există dificultăți în plan emoțional și comportamental.

Ceea ce marchează diferența între a fi seducător și exagerat nu se măsoară în numărul de butoni deschiși la cămașă, nici în bijuteriile de la baza gâtului, nici în lungimea fustei, ci în impresia pe care o oferă un individ atunci când comunică și interacționează cu alții. A fi senzual și seducător nu este ceva care se poartă, care ornaamentează, ci, mai degrabă, înseamnă să ai capacitatea de a-ți exprima și de a-ți manifesta întreaga personalitate în mod deschis.

Buckminster Fuller, un renumit arhitect și filosof, deși foarte în vârstă, avea un spirit puternic, era o persoană charismatică, un intelectual strălucit, cu o atractivitate extraordinară.

Persoanele care exagerează jocul seducției imită, preiau imaginea unei persoane senzuale și creează doar un portret anost, fără substanță, fără dinamică și spirit. A fi un seducător reușit este o adevărată artă, însă atunci când se suprasolicită, se creează o reacție de respingere, uneori un kitch.

Stereotipiile nimfomanelor, bărbatul vulgar și desfrânat, falsitatea unui minijup sau pacienții cu probleme hipomaniacale, expansivi și înzorzonați, toate exemplifică această problemă.

Ei sunt doar imitații, o fațadă a seducției, fără să fie cu adevărat atrăgători și plăcuți.

Sunt doar niște caricaturi ale altora și nu poartă, nu fac nimic original și caracteristic personalităților lor reale.

Există un element central al acestui ritual al seducției, un element care se poate găsi între agresivitate și pasivitate. Un partener are nevoie să facă avansuri; în egală măsură, este valabil și pentru bărbați, și pentru femei. Inițierea contactului fizic, ca seducție sexuală, se poate face într-un număr infinit de moduri, verbal și non-verbal. Femeia poate spune: „îmi placi și cred că arăți bine”, bărbatul ar spune: „Simt cu adevărat ceva special pentru tine”. Cărțile și revistele orientate spre sexualitate oferă extrem de multe sugestii, care devin apoi preluate și vehiculate inconștient.

Însă, CUVINTELE NU AU O PREA MARE importanță; este mai importantă PERSONA care le rostește.

Doi oameni diferiți pot spune: „Cum aş putea să te păstrez pentru toată viața?”. Unul dintre ei poate să finalizeze aceste cuvinte printr-o aventură amoroasă, în timp ce celălalt poate căuta la nesfârșit o cale de a le împlini.

Astfel, cei aflați într-o situație de acest gen au nevoie de următorul sfat: „Dă-1 pe băiatul ăsta unei doamne mai în vârstă pentru o săptămână și-l va învăța ea toate trucurile și tot ce are nevoie să știe, va ști exact ce să facă și cu oricine. Ha! Ha!“. De fapt, în anumite țări, tinerii adolescenți sunt duși de tații lor în bordeluri și case de toleranță, pentru inițiere sexuală. În Statele Unite, acest lucru se învață din experiențele împărtășite ale adulților, prin jocuri „arată-îmi și spune” sau „doctorul și asistenta”, prin întâlniri și relații sexuale adecvate.

Ralph dorea sincer să întâlnească mai multe femei, însă îi era teamă. Își făcea doar planuri.

Folosind autohipnoza, el repeta mental cum să procedeze pentru a cuceri femeile. Apoi, a încercat practic sugestiile. Problema era faptul că uitase totuși ce implică o prietenie și nu mai știa cum să înceapă, dar să și mai termine.

Deci, cum am putea începe o relație?

Ce să faci în prima etapă? Care este prima mișcare? Prin autosugestie, Ralph se convingea pe el însuși că este foarte ușor să te apropii de femei.

Și apoi, ce să facă?

A început cu sugestiile țintite pe senzațiile de căldură și relaxare, apoi și-a fixat data întâlnirii - în week-end și cât mai curând posibil. Nu a fost, totuși, atât de greu, și nici nu a depin atâtea eforturi pentru a avea o relație. Dar a omis un proces important pentru a cuceri interesul cuiva. Implicarea emoțională. El a făcut progrese mari și încet, încet a încercat și alte tactici decât cele de a face dintr-o întâlnire doar un exercițiu de rutină.

Acum, el putea să întrețină și o conversație, să vorbească despre el, să se ofere afectiv și să se implice emoțional. Pasul următor a fost o cerere în căsătorie, la o ceașcă de cafea, într-un mod relaxant și emoționant.

În spatele unor cuvinte și fraze se poate ascunde o persoană foarte diferită; însă ele indică prin conținut, semnificație și simbolistică, tipul de persoană. Ele anunță un început prost sau bun într-o relație. Senzualitatea în cuvinte are un rol deosebit de incitant, însă, dacă este prea accentuată, atunci devine vulgară.

Reticența, timiditatea excesivă și lipsa unei capacități fine de seducție, pot duce la concluzia că această persoană are nevoie de un ajutor practic în relația lui cu semenii și, mai ales, cu cei de sex opus. Conștientizarea temerilor inconștiente de respingere, atunci când ne asumăm riscul de a relaționa onest cu ceilalți, dizolvă această rezistență.

Ralph este un tânăr la 23 de ani, cu o față prietenoasă și o mustață mică, se află într-o adevărată dilemă, devenea nervos și agitat în prezența unei femei. „Drăguță fată, nu!? Însă, cu fetele bune "nu poți s-o faci, dacă le iubești și, Doamne, eu vreau o țipă cu care să pot...; mereu vreau să știu de ce nu pot s-o fac. Simt că ceva din mine mă oprește, simt că ceva mă răscolește înăuntru atunci când se apropie mai mult de mine, și când sunt gata s-o fac, nù pot. Am încercat orice, chiar să pretind că nu eu sunt acela care o fac, și totuși mă simt confuz. Am văzut și un cuplu, l-am urmărit în intimitatea lui și am văzut o mulțime de lucruri. Îmi place, dar, totuși, ce mă fac? Spune-mi, pentru că nici o carte nu-mi spune cum s-o fac prima dată!"

Exasperarea anxioasă a acestui tânăr, Ralph, care ne relatează toate acestea, poate deveni amuzantă, dacă nu ar fi trăită cu atâta încordare și suferință.

Sentimentele și trăirile atunci când tremură de nerăbdare sau de teamă sunt un mod de a reacționa, specific multor persoane, aflate la un moment dat într-o situație asemănătoare. El nu știe să relaționeze intim cu persoanele de sex opus.

Ajunsesse să stăpânească corect arta seducției pentru a ajunge să-și satisfacă atât nevoile personale și emoționale, cât și pe cele sexuale.

Orice formă de întâlnire poate deveni o cale de a vorbi, de a comunica, de a face sex. Orice acțiune orientată, cu un scop bine definit, devine un mod de a ne încerca rezistențele, abilitățile și, de ce să nu recunoaștem, propria sexualitate, mai ales când scopul este satisfacerea dorințelor și necesităților sexuale.

Tot ce întreprindem în acest sens se învață prin încercare și eroare; Ralph devenise suficient de experimentat și echilibrat.

Acum se poate bucura, într-adevăr, de propria capacitate de a seduce.

Anumite persoane nu învață niciodată cum să fie atractive în mod natural și adecvat.

Vă prezentăm mai jos câteva trucuri amuzante ale unui comportament exagerat de seducție:

1. Lăsându-vă sutientul prea jos și purtând bikini „decoltați” pentru a vă expune corpul;

2. Holbându-vă, cu privirile ațintite și speriate de atâta senzație, eu gâtul încordat, ca și cum v-ar strânge ceva, cu gura căscată, savurând o imagine tare, tare sexy;

3. Stând jos, așezându-vă pe furiș într-o poziție sexy, privind de jur împrejur, ridicând cât mai mult marginile rochiei;

4. Folosind prea multă apă de colonie, mirosind ca o drogherie;

5. Folosind expresii artificiale de a vă mișca și gestricula, rămânând în poziții incomode, caraghioase.

Acum știm cu toții-că a fi exagerat de seductiv putem deveni penibili și să nu ne mire că mulți oameni ne evită atunci când exagerăm aceste atitudini, pe care nu le mai putem controla, adevărate manifestări isteroide de comportament. Este mult mai sănătos să fim noi înșine, fără să



mai împrumutăm artificii pentru a ne spori sex-appeal-ul, pentru a relaționa mai ușor sexual.

Oamenii doresc noi cunoștințe, să întâlnească noi prieteni, să comunice unul cu celălalt, iar acest lucru înseamnă primul pas pentru a ne încerca atracția.

A fi seducător este un element al procesului de atracție interpersonală, care poate fi implicat în foarte multe situații. Seducția nu este un potențial sexual înăscut; este parte a procesului de atingere a unui număr diferit de scopuri; se dobândește prin punerea în valoare a calităților personale și prin exercițiu.

Seducția dusă spre extreme, fie ele și pozitive, accentuată în diferite moduri, pune semne de întrebare privind sănătatea și echilibrul psihic, devine un factor perturbator pentru propria persoană și pentru ceilalți. Flirtând prea mult și prea strident sau apropiindu-ne exagerat de o persoană, nu se mai provoacă plăcere, ci devine o expresie agresivă, ostentativă de a impune plăcere.

Exacerbarea dorinței de a atrage se transformă într-o formă distructivă de seducție, în care atmosfera emoțională se află sub o presiune dominatoare și sufocantă a stimulilor prea puternici. Aduce haos și conflict, dezechilibru și confuzie.

---

## CAPITOLUL 18

---

### *Agresivitatea sexuală*

*„Vă instruiesc și vă recomand să respectați sfaturile mele care nu sunt ce vă doriți, însă ele sunt ceea ce eu doresc; deci, spuneți-vă că: în caz contrar, vei face ceea ce dorești și ceea ce doresc.”*

R.D. Laing

*The Politics of The Family*

Așa numita „revoluție sexuală” a avut rolul de a crea independența femeilor, care a speriat pe foarte mulți bărbați. O dată cu creșterea libertăților de exprimare sexuală a dorințelor, femeile au început să spună bărbaților ce doreau cu adevărat. Acest lucru a provocat o serie de anxietăți și sentimente ostile bărbaților și chiar sentimente inadecvate.

În mod constant, când un bărbat vine la cabinetul de terapie sexuală, el spune că primul lucru în timpul actului sexual este să-și satisfacă femeia. El se concentrează doar pe plăcerea femeii și mai puțin pe a lui, rezultând că nici unul dintre ei nu este împlinit sexual.

Când atenția lui se concentrează doar asupra senzațiilor lui de plăcere, atunci, ca o consecință naturală, femeia se simte și ea bine, dacă nu, atunci problema se pune invers, ea pune accent pe orgasmul lui, transformându-se într-o non-orgasmică și nici unul nu-și găsește satisfacția. Cei doi, oferindu-și unul celuilalt plăcerea, trebuie să aibă grijă și de propriile satisfacții sexuale, iar restul vine de la sine.

Stan, un tânăr regizor de film scandinav de 25 de ani și Marleen, misterioasa și atrăgătoarea lui prietenă de 29 de ani, ilustrează foarte bine dilema relațiilor de respingere.

Ea este în mod constant atinsă și provocată sexual de Stan și nu-i prea pică bine dacă merge prea departe. El caută mereu să o irite în public, mai ales când poartă fuste mini, găsind foarte atractive picioarele-ei dezvelite.

Ceea ce simte ea în momentul în care se apropie se definește presiune. Ea îi comunică prin gesturi de respingere că nu-i acceptă apropierea, că nu dorește o relație cu el, sentimente care contrazic dorințele ei de, a fi plăcută și adecvată unei astfel de relații.

Situația devine din ce în ce mai dificilă pentru că el continuă să se retragă și atunci Marleen se simte privată de atingerile lui. Dorințele de a-l atrage devin tot mai puternice, însoțindu-se de o retragere imediată atunci când sunt împlinite.

Tăcerea lor se transformă treptat într-o bătălie mută.

Mulți bărbați ar fi dorit să o aibă pe Marleen și-și făceau planuri imaginare pentru a o cucerii.

Există totuși o diferență între a avea o atracție expresivă și a fi agresiv. Nevoia sexuală exacerbată de a oferi, produce mai mult reacții de respingere decât de atracție.

Este dificil să se descrie tortura emoțională și suferința care produce, de altfel, atâtea probleme cuplurilor. Ei trăiesc într-o luptă permanentă, tensionați, fiecare se chinuie și suferă în parte, se blamează atunci când greșesc, deși

vina este, în egală măsură, a ambilor. Toate aceste conduite agresive sunt reflectate în sexualitatea cuplului, trecând prin filtrul fiecărei sexualități.

Oare ei sunt conștienți că relația lor tinde spre distragere, că toate forțele conduc și sunt orientate spre a se ruina reciproc, că devin din ce în ce mai respingători?

Stan și Marleen se strivesc unul pe celălalt, par să fie istoviți de această „bătălie”. Sprijinul și ajutorul lor este tipic pentru foarte multe cupluri; ei trebuie să învețe inițierea unui act sexual, apropierea reală și relaxată.

Ambii au avut o vină în această problemă - ea fiind prea agresivă, iar el prea pasiv. Marleen a încercat să-și concentreze eforturile de a-l vedea pe Stan ca fiind mai puțin important pentru viața ei și așa a început să devină capabilă să ceară mai puțin de la el.

Stan a început, contrar așteptărilor ei, să devină afectuos și sincer în declarațiile lui, își schimbase atitudinea de indiferent într-una de implicat emoțional.

Își asuma acest risc de a sta alături de ea, fără teama de a-i pretinde prea multe.

Treptat, sentimentele lor cu privire la propria stimă și încredere s-au transformat în iubire și întreg procesul ăsta de a se deschide unul spre altul din punct de vedere emoțional i-a făcut să se reîndrăgostească.

O situație destul de obișnuită este și cea în care femeia solicită și dorește o apropiere ușoară, lentă când face dragoste, ea are nevoie de mai multă tandrețe și un preludiu mai lung decât bărbatul. Răspunsul tipic al bărbatului este excitarea rapidă, urmată de un dezinteres fizic după ejaculare și o relativ lentă perioadă de revenire, comparativ cu cea a femeilor. Ea poate să aibă mai multe orgasme, doar dacă permite acest lucru. Aceste diferențe fiziologice între sexe sunt normale; desigur, există și excepții de la această regulă.

B. U. „M. E. S. J. 1981

folosesc un limbaj extrem de vulgar, care nu ar mai produce excitație, ci o stare de disconfort. Oamenii le aleg fie pentru că nu au altă alternativă, fie că sunt frustrați și nu îndrăznesc să înfăptuiască real, fie doar pentru a-și satisface fanteziile sexuale personale.

Unele povești par să fie mai mult ireale; prea puțini sunt mulțumiți pe deplin sau devin chiar nesatisfăcuți atunci când le confruntă cu realitatea. Micile fantezii nu ne ajută decât parțial să stabilim o relație de dragoste și o sexualitate satisfăcută; Dorințele pot deveni din ce în ce mai mari față de posibilitățile realității de a le împlini. Mulți bărbați, din dorința de a evita să facă presiuni și să insiste într-o relație sexuală, simt că sunt doar colaboratori în inițierea preludiului.

Rhonda, o tânără de 20 de ani, cu sânni mari și robuști, cu obraji îmbujorați, caracteristic acestei vârste, este extrem de senzuală, fără prea multe zorzoane, însă toate relațiile ei s-au redus doar la o noapte de dragoste. De ce?

Din descrierile ei, într-o seară l-a întâlnit pe Roger, un student timid, cu un trup athletic care pare să-i fi adus o lumină în viața ei. L-a invitat să cineze în apartamentul ei din campus. În timp ce-și schimba ținuta, el s-a scuzat că merge în baie.

Părea să fie foarte excitat de mișcările trupului ei subțire sub acea rochie roz, ușor decoltată. Speranțele lui de a o avea deveneau din ce în ce mai reale. S-a întors de la toaletă și a găsit-o lungită pe canapeaua ei roșie, într-un neglijeu sexy. Ea își umezea cu limba buzele și atingea ușor cu buricele degetelor pielea.

El era neîncrezător că fantezia lui devine adevărată.

Îi treceau prin minte fel de fel de gânduri: să sară asupra ei și s-o imobilizeze, în timp ce ea s-ar fi zbatut înfiorată de plăcere, să-i strecoare mâna nervos pe sub haine și să i le rupă etc.

Putem observa că o persoană nu poate accepta orice mod de a li sedusă și nu tolerează comportamentele care exercită o presiune fizică sau psihică asupra ei.

„După ce am băut ceva împreună cu Victor, ne-am îndreptat spre apartamentul meu. De obicei nu sunt prea disponibilă, dar ceva îmi spunea că totul este în ordine. Oricum, după ce am, vorbit puțin și am luat praful (cocaina), am mers în dormitor.

Intuiția mea a fost verificată. Fără haine, arăta mai bine, era cel mai frumos trup pe care l-am avut. Avea părul blond, umerii puternici, iar ochii lui verzi și mari mă măsurau cu nervozitate. Am făcut sex aproape două ore continuu, fără exagerare! Și apoi, când s-a trezit, am început din nou, la miezul nopții, dimineața din nou. «Oh, Doamne... sunt istovită!»"

Aparent, el avea nevoie de o pauză foarte scurtă pentru a continua actul sexual. Acest lucru este atributul tinereții. Există totuși bărbați care se refac greu după ejaculare, însă o stimulare continuă și susținută poate produce orgasmul din nou.

Când se întâmplă acest lucru, ei sunt de obicei după o perioadă de abțință sau nu au o viață sexuală regulată.

Cuplurile cu orgasme multiple și simultane sunt o posibilitate psihologică; ei comunică psihic și fiziologic, își controlează excitațiile foarte bine. Însă, ele sunt o excepție și nu reprezintă media patternurilor sexuale obișnuite.

Cercetările realizate pe aceste cazuri unice au arătat că ele sunt posibile mai ales dacă se caută senzații puternice, fie vizionând casete porno, fie citind cărți erotice care înflăcărează imaginația pentru a atinge asemenea performanțe, care sunt de neatins de foarte multe persoane frustrate (ele nu acceptă o astfel de stimulare mentală și vizuală).

O poveste amoroasă poate stimula fantezia cititorului, însă nu orice trebuie citit. Există povești erotice care

Roger era la fel de excitat ca și Rhonda, care părea disponibilă să fie atinsă și pipăită, însă îl privea cu teamă.

El o privea instinctual și dorea să se arunce ca un uliu asupra ei, văzând-o așa, pe jumătate dezbrăcată, incitându-l din priviri. Fiecare participa într-un anume fel la jocul seducției, se stimulau unul pe celălalt, știind că până la urmă vor face sex.

În timp ce o privea, Robert căzuse pe gânduri... „Sunt aici, lângă ea, pielea îi strălucește... șoldurile ei mă invită să cobor ușor către fese... mă privește... totul pare să fie exact ca în Penthouse, iar ea, pozând sexy, mă cuprinde cu brațele, cu sânii, mă atinge oriunde doresc; de ce nu sunt, totuși, excitat fizic?”

Răspunsul care s-ar da se datorează faptului că el este prea excitat și această stare de suprastimulare constant mentală îi creează probleme de erecție. Dacă ar face o cât de mică pauză, o variație între două excitații, lucrurile s-ar rezolva altfel.

Deși au făcut dragoste, Rhonda încă se simțea privată de satisfacție. Multe persoane care nu sunt extraordinar de active sexual, nu sunt și nu pot fi complet, mulțumite. Acest lucru pare să fie contradictoriu; atunci când există o suprasaturație sexuală, evident că dorințele vor fi într-un dezechilibru față de capacitățile fiziologice. Persoanele care nu au experiențe orgasmice complete, în special cele care nu sunt satisfăcute din punct de vedere fiziologic și emoțional, vor rămâne, totuși, în căutarea acestor senzații. Asta nu înseamnă că întâlnirile pentru distracții și cele întâmplătoare nu-și au rolul lor. Sexul doar pentru plăcere sau, de ce nu, masturbatia poate aduce satisfacții, însă nu trebuie să se exagereze în acest sens.

Jocul sexual, hârjoana erotică, dacă nu sunt exagerat de încărcate cu agresivitate, pot fi considerate o excitare mutuală, în care cuvintele par să nu aibă un rol definit.

În această idee, multe cupluri includ în preludiu mici „bătălii” erotice, fără învingători reali, pentru a obține stimuli senzual și erotizante cât mai variate, evitând în acest mod monotonia și constanța excitațiilor. Ele sunt variații foarte sănătoase pentru cuplurile monotone.

Excese nu pot provoca atracție, ne referim la orice tip de exces: sexual, vestimentar, comportamental, gestual etc.

Marchizul de Sade nota că torturarea sau agresarea victimelor lui aducea grave injurii sexualității și, mai ales, personalităților lor. Aceste comportamente extreme, distinctive, nu sunt admise nici de heterosexuali, dar nici de homosexuali.

Cazul Ariene este un exemplu care ne prezintă unul dintre efectele agresivității în comportamentul sexual. - „Sunt îngrozită atunci când actuala mea iubită mă lovește.” Ariene și Tania sunt lesbiene și s-au cunoscut de câteva luni.

Ariene era foarte îngrozită pentru că relația lor devenea prea încărcată de violențe, că agresivitatea își făcea loc în propria-i sexualitate.

Într-un fel o atrăgea, în altul începea să urască relația lor; se temea pentru ea, se temea că o va pierde și pe Tania!

Pentru a înțelege conflictul Arlenei, va trebui să revenim la perioada în care ele nu erau împreună, cu șase luni în urmă, când o întâlnise pe Patricia.

„Pat era femeie frumoasă, cu fese proeminente, pe care le mișca excitant când mergea; avea o piele fină ca piersica și mirosea bine. Mă privea pasional; avea ochi negri precum cărbunile.”

S-au întâlnit în intimitatea apartamentului ei, unde au avut loc câteva scene puțin neobișnuite pentru ea. Pat o seducea folosindu-și forța, acoperindu-i corpul cu pasiune, prinzând-o ca într-o capcană, în care ea se simțea devorată și excitată în același timp.



Până la urmă, Ariene a acceptat să-și mărturisească dificultățile, să le conștientizeze, să caute motivații pentru fiecare acțiune în care se angaja sexual. Și-a împărtășit durerea și suferința care o chinuia Taniei, iar relația lor a căpătat o altă valoare, înțelegerea și tolerarea celuilalt.

Exemplul prezentat mai sus ne conduce la anumite concluzii valabile pentru orice cuplu, hetero sau homosexual. Lipsa unei acceptări mutuale, a înțelegerii și analizei comportamentale în situații de criză, conduce în final la ostilitate și distrucție.

Un mod de acțiune violentă, agresivă în plan fizic, emoțional, sexual sau în sfera psihologică nu poate fi seductiv. Forța și presiunile exagerate atrag după ele reacții de apărare, rezistență și, în cele din urmă, respingere.

Din nefericire, există mulți oameni ce conferă seducției doar roluri sexuale. Ei nu sunt prea departe de adevăr. Seducția implică întreaga noastră sexualitate, manifestată în mod conștient sau inconștient în comportamentul și caracteristicile personale. Ea își pune amprenta pe orice situație în care omul interacționează cu semenii.

Animalitatea era excitantă, desigur. Degetele Patriciei umblau ușor, abia atingându-i butonii cămășii, căutând atingerea pielii de la baza gâtului, a sânilor; simțea cum mâinile ei se plimbau peste tot, eliberând „capcana” în care fusese prinsă la început. Nu s-a dat în lături să-i rupă bluza până la urmă. Ariene trăia sentimente confuze, de plăcere și teamă.

Începuse lupta, o luptă în care Patricia domina și avea puterea să facă aproape tot ce dorea.

Ariene nu se prea împotriva, pentru că, de fapt, o dorise pe Patricia în tot acest timp, deși nu-i plăcea jocul ei.

Se simțea scârbită.

Confuziile sexuale se înmulțeau; fetișismul Patriciei cerea violență... dorințele erau amestecate cu un soi de repulsie.

Reacția Arelenei a fost cea de a respinge acea noapte cu Patricia, încercând să-și găsească liniștea lângă alte partenere care să-i ofere tandrețe și sentimente benefice. Modelul sexual al ei devenea cel clasic feminin, refuzând agresivitatea animalică a posesiei.

Ca o ironie a soartei, Ariene a început să prefere agresivitatea și violența. Era modul ei de a-și descărca furia. Preluase rolul de „bărbat” în relațiile ei următoare. Iubea și „ura” în același timp, sentimentele și trăirile deveneau confuze și amestecate.

Mecanismul psihologic intim al acestui tip de comportament sexual denotă prezența falusului imaginar pe care-l afișa ca un mod de a se proteja, ca o cale de defulare a reprimărilor acumulate încă din copilărie. Modul ei de a-și incita partenerul la jocuri sadice, în care ea, victima, trebuia să lupte pentru apărare, găsindu-se în postura unei situații excitante, dar și anxioase.

Dragostea ei și întreaga sexualitate căpătau aspecte violente, vicioase și degradante pentru femeia care încă sălășluia în toată ființa ei.

---

## CAPITOLUL 19

---

### *Atracția și seducția negativă*

*"...imaginația nu este în întregime dăunătoare; este bine sau rău atunci când, în timp ce luăm o decizie (sau după), se pot deștepta dorințe sau sentimente care se îndreaptă spre noi, spre ceilalți, stăpânind vârtejul posibilităților și realizarea ființei umane orientată în scopul creației, care nu s-ar face înaintea de cunoașterea Binelui și Răului"*

Martin Buber  
*Good and Worse*

**S**educțiile negative au fost analizate de către Sigmund Freud și de alți observatori interesați de condiția umană.

Freud denumea această tendință distructivă drept instinct al morții. Alții se refereau la acest tip de seducție ca la un conflict între comportamentul constructiv și cel distructiv, un conflict între BINE și RĂU. „Dacă nu pot să fac nimic mai bun, atunci îți voi arăta cât de rău știu să fac”, întreaga energie pozitivă folosită de către individ în

Micile pasiuni, hobby-urile, alături de forța ei spirituală i-au conferit stabilitate, însă, Julie era conștientă de faptul că deținea o puternică tendință latentă agresivă și autodistructivă îndreptată spre propria-i persoană.

Ea știa că ar putea ușor să cadă pradă unui stil de viață dezordonat și în plan sexual, acesta să fie asociat cu întreținerea unor relații cu un mare număr de bărbați. Din pricina acestor motive, ea ajungea, cu fiecare zi, să acorde importanță din ce în ce mai mare lui Jonathan, un profesor de filosofie tânăr, care părea să reprezinte o măsură a stabilității ei. După aproape doi ani relația lor se schimbase; Julie a devenit copleșită de sentimentul că a putut evada din starea de singurătate pe care a dezvoltat-o din pricina unei împărțiri inadecvate a timpului și a slabei comunicări, la care s-au adăugat și frecvențele atenției din partea numeroșilor parteneri sexuali.

Lumea ei, prea plină de singurătate, a devenit un șir de aventuri sexuale clandestine.

Aceste capricii au fost conturate de eforturile disperate de a-și purta de grijă și care s-au centrat pe această trăsătură negativă a ei. De fapt, totul a început în momentul în care imaginea despre propria persoană se deteriorase.

Înșelată în sentimente de prietenii ei, privată de înțelegerea lor și de lipsa componentei afective în viața sexuală, toate acestea au declanșat în timp conflictul între imaginea de sine și cea afișată, conflict prezent încă din copilărie. Dorind să umple cu disperare vacuum-ul emoțional al pierderii autostimei, a început să fie stăpânită de o mare teamă pentru fiecare lucru pe care-l făcea și cu care intra în contact. Implicându-se superficial în relațiile cu partenerii sexuali, își pierduse, în final, discernământul valorii, având sentimentul că acest comportament ușor aberrant este anormal. "De fapt, îmi place să fiu o femeie ușoară."

dragoste și sexualitate implică și un raport negativ în anumite circumstanțe.

Chiar atunci când suntem conștienți și gândim rațional la faptul că dorințele și tendințele noastre tind spre a fi împlinite și urmate. Faptul că ele ne conduc viața și existența, nu trebuie să uităm că există și dorințe ascunse pe fundalul cărora se crează posibilitatea autodistrugerii. Nu există individ care să nu adopte comportamente de auto-apărare chiar și în situațiile în care este mulțumit, are realizări și succese.

La unele persoane, mecanismele interioare înnăscute oscilează între aspectele constructive și distructive ale naturii umane, cu tendințe care aparțin doar unei extreme. O persoană care în mod frecvent pierde, se lasă pradă insuccesului își pune în fapt autodistrugerea.

A fi învingătorul sau cel care pierde este un mod de-a fi care depinde în mare măsură de modul în care te percepi. În fiecare dintre noi poate exista un învingător, însă acest lucru depinde de modul în care-ți construiești drumul spre victorie, depinde de jocul de rol pe care-l accepți sau nu, de cât de pasiv sau cât de activ te implici pe scena vieții, depinde de cât de bine joci acest rol fascinant între început și sfârșit.

Flirtul emoțional, sexual cu beneficii financiare este de cele mai multe ori urmat de insuccese și evident că nu vor provoca stabilirea unor relații durabile, în care persoana își permite, acceptă în mod conștient să fie atrasă într-un stil de viață haotic, dezechilibrant.

Să urmărim un exemplu:

Julie, o brunetă cu păr mătăsos și ochi cenușii, era nemulțumită și tristă. Tatăl ei o considera o destrăbălată, apoi tatăl vitreg a încercat să abuzeze sexual de ea.

Deși începuse prost, ea era capabilă să muncească cu stăruință și conștiinciozitate ca picoliță și în același timp frecventa cursurile unui colegiu.

În cele din urmă Jonathan a părăsit-o, fără să dorească acest lucru, dar puternic motivat de dorința de a-și reface viața, de a reface lumea emoțiilor pe care o pierduse. Astfel, Julie a început să învețe că jocul indiferenței, superficialității și iresponsabilității afective trebuie temperat și orientat spre scopuri pozitive.

Acest mic scenariu tragic decupat din viețile celor doi poate fi o lecție, în sensul recăpătării stabilității sentimentale, pentru că: "În afara oricărei situații neplăcute, nedorite, oricărei circumstanțe negative există și potențiale consecințe pozitive. Amândoi, deși triști și plini de durere, erau fericiți că au început să descopere noi căi și moduri de-a relaționa, fără a se minți pe ei înșiși, în același timp, pe alții.

Au devenit conștienți de ceea ce sunt și mai ales de ceea ce simt față de alții. Este mai important să fii natural, cinstit față de parteneri, decât să rămâi nepăsător sau dornic doar de beneficii.

Relația sexuală s-ar manifesta conștient, cu precauție, iar sentimentele rănite cândva, ar începe să se vindece. Toate acestea sunt consecințele conștientizării nevoii de autocunoaștere și cunoaștere a celorlalți, înainte de-a le cere sau oferi ceva.

Fără această precauție, prudență și fără maturitatea emoțională, nu am face decât să-i îndepărtăm pe ceilalți sau să ne privim permanent nefavorabil propria persoană, să devenim nemulțumiți și neîncrezători zi de zi față de ceea ce suntem.

O autoevaluare realistă alături de o bună cunoaștere a propriei personalități dar și a celorlalți pot influența pozitiv conturarea stilului de viață, fiind considerate priorități importante pentru individ. Astfel, el învață arta seducției, deci, nu numai să fie sedus.

A evita să fii prins în mrejele seducției este de asemenea o capacitate specială. Când o persoană se lasă prinsă

de jocuri și elemente ieftine, de aparențe ne semnificative, atunci în mod sigur încrederea și autostima vor fi pierdute, se nasc situații confuze, chiar neplăcute, e ca și cum am spune că rațiunea e oarbă, valorile sunt incomplete și superficiale.

Uneori, este mai ușor să continuăm drumul spre "nirvana matra" sau să pierdem legătura senzorială cu realitatea.

Însă, aceste moduri de-a ne elibera de durere și de-a avea o perpetuă plăcere sunt imposibile.

Nici una, nici cealaltă nu poate fi realizată în termenii contrastanți ai existenței. Punând în discuție această problemă, ne-am putea clarifica modul nostru de-a ne aborda existența. Un înțelept proverb spune în acest sens: "Pentru nimic nu există garanții"; viața este un eveniment plin de contradicții, o contradicție fără garanții. Și atunci, nu este normal ca și oamenii să aibă deficiențe, să lupte din greu cu defectele lor, uneori nici să le recunoască? Ne mai întrebăm încă de ce suntem atât de susceptibili la părțile negative ale vieții?

În timp ce căutăm răspunsuri la aceste întrebări devenim mai reflexivi la ceea ce societatea așteaptă de la noi, la ce așteaptă prietenii, cunoștințele noastre să le oferim și de ce nu la ce așteaptă lumea externă care ni se alătură. Este un mod de-a deveni noi înșine prin ceilalți, ideea de a fi pentru ceilalți ceea ce sunt ei pentru tine.

Terapia acestui egoism ar fi educarea dăruirii și acceptării. Însă, cum am putea să ne dărim celorlalți dacă ne punem în prim plan propria persoană?

Dacă pretendem că suntem personalități mature atunci ar trebui să fi parcurs toate treptele de dezvoltare, culminând cu cea de autoactualizare și autostima, împărțind împlinirile personale cu ceilalți.

În opoziție cu această stare se află devotamentul, ale cărui însușiri înnobilează personalitatea, este ceea ce îm-

selecție conștientă sau inconștientă, căutând cu disperare în cele din urmă să-și găsească împlinirea propriei persoane prin cineva.

Cei mai mulți bărbați sunt capabili să simtă vulnerabilitățile unei femei, mai ales atunci când în mod involuntar aceasta își dezvăluie disponibilitatea și acceptarea sexuală, prin mers, gesturi, mimică, priviri, acțiuni.

Când toate aceste semnale sunt oferite selectat și cu un anumit scop, ele pot stimula dorințele bărbaților, fiind totuși ținute sub control. Diferențele dintre aceste forme de expresie pot avea drept imagine o lume a mizeriei sau a satisfacției.

Probleme similare apar și în cazul atracției inițiale între femei și bărbați. Ele implică fantezii imaginate despre lumea bărbaților, despre persoanele lor, despre senzitivitatea lor. "Cum mă va privi? Cum mă va trata?" sunt întrebări care încorporează esența acestor sentimente.

Julie nu avea grijă suficient de mult de modul în care trebuia tratată de ceilalți. Parfumul ei prea strident era simțit de la distanță, mersul și gesturile în public emanau senzualitate, părea ușor de atins, ușor de cucerit, ascunzând partea cea mai sensibilă a persoanei ei, afecțiunea, sentimentul dăruirii.

Ar fi putut fi alta dacă ...

Ea uitase că cei mai mulți bărbați ar fi dorit-o poate cu imaturitate sau poate din pur instinct masculin. Deci, cele mai multe femei sunt dorite pentru că o parte din ele trimit o astfel de invitație.

Desigur, orice disponibilitate a componentelor psiho-sexuale poate fi adaptată la social, la normele lui și în consecință ea poate fi folosită discriminativ, specific, pentru a realiza alte și alte relații, timp în care celelalte vechi deja dispar.

Sexul poate fi de asemenea o componentă a dorinței de experimentare, însă când expresia lui este în afara unui control rațional, conștient, poate deveni o forță nestăvilită,



piedică atracțiile negative. Motivul real pentru care o persoană este atrasă negativ, în mod înconștient, se datorește și dorințelor ascunse, respinse, reprimare și a incapacității de conștientizare a acestora.

O personalitate aflată într-un astfel de dezechilibru emoțional este și foarte vulnerabilă; de aceea când suntem îndurerăți, triști sau emoționați, ceilalți vor percepe aceste stări. În afara acestor deficiențe temporare, fie de ordin temperamental sau caracterial, există și acele dorințe ascunse care "contaminează" cel puțin o componentă relativ stabilă a personalității dvs.

Cu alte cuvinte, dacă aceste stări nevrotice le regăsiți și la dumneavoastră atunci micile probleme psihice neclarificate și conștientizate vor avea efecte asupra relațiilor cu partenerii. De exemplu, dacă o persoană are nevoie de o dominare excesivă, atunci ceilalți vor avea tendința de-a se supune fără rezerve mult timp; cele două forțe de dominare-supunere par să fie probleme complementare care se alimentează reciproc.

Nu este altceva decât expresia sado-masochismului, a sclaviei și brutalității, a dragostei și urii. Vulnerabilitatea apare în cazul unei personalități deficitare, aflată în dezechilibru emoțional, psihic și nu neapărat este dobândită.

Un exemplu: Julie era expusă diferitelor și nevăzutelor capcane ale aventurii și într-un fel naiv se întreba de ce așa mulți bărbați sunt atrași de ea: "îi agăț mai tot timpul în restaurante, la serviciu, oriunde. Presupun că mă văd ca pe o femeie ușoară."

Într-adevăr, ea așa părea și bărbații simțeau același lucru. Nu avea o frumusețe fizică excepțională, însă Julie folosea într-o manieră unică disponibilitățile sexuale. În primul rând, ea folosea acest aspect pentru a-i atrage pe ceilalți și mai puțin își punea în valoare întreaga ei persoană. Ea a ales de fapt libertatea sexuală ca pe un stil de viață, cu toate consecințele dorite și nedoite, fie printr-o

devoratoare a propriei noastre persoane, care domină necontrolat și pe care trebuie să o canalizăm pozitiv. Lipsa controlului responsabil al acestei forțe conduce de cele mai multe ori la sentimente de frustrare, la o incapacitate de a ne ordona propria viață, de a ne echilibra propriile dorințe și tendințe sexuale. Același lucru s-a întâmplat și în cazul Juliei. Ea spunea uneori "Mă simt bine așa și de aceea stabilesc legături frecvente cu bărbații."

Sexul practicat în mod întâmplător nu reprezintă neapărat faptul că suntem insensibili sau lipsiți de onestitate față de potențialii parteneri. Uneori, acest lucru permite deschiderea și dezvoltarea unor noi relații de prietenie. Inconvenientul acestor relații este plăcerea tranzitorie. Foarte mulți homosexuali cunosc acest mod de relaționare, de - continuă căutare a unei plăceri substituite, a unor parteneri nestatornici, în care fiecare se simte frustrat. Promiscuitatea nu oferă securitate, deși satisfacțiile pot fi neobișnuite, trăind doar pentru a fi dorit. Acesta nu este decât un mod de mascare a unor dorințe ascunse, mult mai profunde - dorințe de tipul "iubesc pentru a avea parte de dragoste." Desigur, există și excepții de la regulă; cu cât te implici mai mult emoțional, cu atât consumul energetic este mai mare și devii vulnerabil.

Mai întotdeauna într-o afacere există un schimb al beneficiilor pentru a stabili o relație sau pentru a stimula o altă afacere. Însă, nu se poate spune că ele pot fi profitabile pentru ambii parteneri. O dată ce un individ a învățat cum poate deveni atrăgător, seducător și cum să evite atracții negative, atunci a învățat cu siguranță și cum să selecteze persoanele.

Responsabilitatea și capacitatea de-a alege reprezintă de fapt cunoașterea propriei persoane, o evaluare corectă a ceea ce dorești și ceea ce se pretează realității. Acest lucru poate dura o viață. De fapt, *suntem după cum știm să alegem și după cum ne lăsăm aleși.*

## CAPITOLUL 20

---

### *Evitarea seducției nedorite*

*„Sănătatea emoțională poate fi definită în termenii abilității individului de a se implica total în propriile sale acțiuni și comportamente.”*

Alexander Lowen  
*Body Language*

Mintea umană este ca un computer complicat care selectează din vastul câmp al stimulilor emoționali, găsind simboluri specifice pentru ceea ce este sexy, just, corect, strălucitor, frumos, enigmatic, misterios, incert, infam, jenant etc.

Suntem deja la începutul unei explicații științifice a acestor probleme complexe care activează semnificația seducției. Mișcările și postura corpului joacă un rol semnificativ în această categorie de procese, astfel că numeroși cercetători au realizat experimente controlate și observații înregistrate video în acest sens.

Anumiți cercetători consideră că abordarea comprehensivă a semnificației mișcărilor corpului se bazează pe faptul că procesele de comunicare nu pot fi studiate pe unități izolate.

care au generat realizarea acestui compromis pozitiv.

În orice relație există o receptivitate din partea celorlalți, însă, în anumite „momente, nu dorim neapărat să-i atragem. Există persoane care au caractere slabe sau prezintă tulburări de comportament și care au abilitatea de a te convinge să te cobori la nivelul lor. Este foarte util să evităm manipulările lor.

Domnul Slicko, un om de afaceri, a propus unei tinere doamne să se ocupe de vânzarea unor produse. A ajuns la concluzia că este „tras pe sfoară”. Deci, cum credeți că vor rezolva această problemă în modul cel mai eficient?

Neparticiparea și nonimplicarea este uneori cea mai bună apărare. Infamia poate fi contracarată prin ignorarea ei sau prin descurajarea celui care ofensează, abordând o atitudine indiferentă și nonviolentă. Un alt mod de-a evita o confruntare sau conflict este adoptarea unei atitudini ferme, folosind expresii care să dovedească faptul că nu sunteți interesat, în mod repetat și nu prea tare - „Mulțumesc!”, „Nu mă interesează”. Această atitudine este, de fapt, un truc, pentru a nu capitula în fața unei grosolănii. Întorcându-vă capul (fără a avea contactul privirii) în timp ce dezaprobați, va elimina confruntarea inițială, fără să o accentueze.

Prea multe avansuri- nedorite pot fi ușor supărătoare sau chiar înnebunitoare, inoportune, așa cum poate fi observat și în exemplul următor: Ardella, o văduvă respectabilă, a fost cu adevărat săcâită de atenția persistentă a lui Dino. La 52 de ani, având o chelie disgrațioasă, mirosind a băutură, Dino nu arăta deloc a bărbat atrăgător. Însă, după o conviețuire cu Remy .Martins și după 11 ani de la moartea soțului, ei, ea era totuși dispusă să accepte invitația lui Dino.

După o lună cu Dino, ea a aflat că relația lor și intențiile nu sunt în întregime serioase și romantice - el dorea

Flora Davis, autoarea cărții *Inside Intuition*, urmărește analitic gesturile anumitor persoane, cum ar fi: bătăile din palme, care ar sugera o invitație sexuală pentru o femeie.

Alți experți, ca dr. Alexander Lowen și dr. Wilhelm Reich au presupus că tensiunea musculară generală și tipul respirației pot crea un „scut al corpului”, care poate influența orice interacțiune cu alte persoane.

Privirile, gesturile, postura corpului au fost observate și analizate de numeroși cercetători, construind un ritual al atracției universale.

El este valabil atât pentru francez, american și australian, cât și pentru alte persoane aparținând unor culturi diferite.

Comunicarea non-verbală este mediumul seducției, iar seducția este, la rândul ei, comunicantă.

Literatura psihologică de specialitate conturează o tehnică excelentă pentru a convinge, „absorbi” sau influența o altă persoană, de fapt, o tehnică persuasivă. Aceasta a fost dezvoltată de către dr. Carl Rogers, psiholog umanist, care arăta că terapeutul repetă anumite cuvinte și semnificații în simboluri pentru ca pacientul să se poată destăinui. În acest fel, psihoterapeutul poate asculta și trebuie să asculte cu atenție ceea ce i se spune. Altfel, cum ar putea el să funcționeze ca o oglindă pentru pacient? Acest instrument simplu poate fi utilizat de către oricine dorește să-și îmbunătățească și perfecțeze aptitudinile de comunicare.

În mod constant, cuplurile se plâng de modul în care partenerii interacționează, de fapt, de lipsa încrederii reciproce. „Calmați-o, doctore și îmi voi reveni atunci când se va schimba!” sau „Oh, Doamne, bărbatul meu este un nebun; sunt sigură că dumneavoastră puteți să-l schimbați!”.

Ar fi minunat dacă oamenii ar pune în practică, prin explicări și autoevaluări conștiente tot ceea ce vorbesc și ascultă. Dacă ne implicăm conștient și relaxat în a-i asculta pe, ceilalți, atunci am putea să interpretăm pe rând trăirile

să se mute în casa ei, să-i folosească mașina și să-i încurce viața. Ea nu și-ar fi dorit asta.

Cu o dragoste teatrală și un singur trandafir el nu dorea să renunțe. Dino revenea permanent și insista cu îndrăzneală. Îi dădea târcoale casei, îi telefona în toiul nopții și o urmărea permanent în oraș. Pentru el, clubul *Round Robin* era un loc temut, de fiecare dată intra în panică. Aici ea obișnuia să bea ceva cu Albert, vechiul ei prieten și, când dădea cu ochii de Dino, se răstrea violent spre el. „Aha, deci, ăsta-i noul tău prieten!” - spunea el.

Atunci, Ardella pleca supărată, furioasă și jignită. Dino o aștepta la mașină pentru a o violenta, făcându-i reproșuri.

Ea a încercat să scape cu disperare și țipetele ei l-au speriat, făcându-l să fugă.

În ziua următoare, semnele de teamă începuseră să apară. Când suna telefonul, ea știa că el este, deși insista să creadă că nu este așa.

Atențiile lui, nedorite de fapt, nu încetau.

În final, Ardella a apelat la ajutorul unui profesionist pentru a scăpa de anxietatea și sentimentele de insecuritate pe care le avea. Începuse să tremure efectiv atunci când se gândea la ce-ar putea Dino să-i mai facă.

Experiența terapeutică trecută demonstra că Ardella era receptivă la sugestia hipnotică.

Mai apoi, efectul transei hipnotice era resimțit în sensul estompării fricii, fără a lua în serios insistențele lui Dino.

Astfel, pentru a fi sigură, ea a alarmat vecinii și poliția, asigurându-și astfel paza.

De câte ori suna, ea ridica receptorul și-l puneă în furcă fără să răspundă. Frustrat de-atâtea încercări, mâi mult de atât, înfuriat, Dino s-a decis să-i bată în ușă, însă nu a găsit decât o ușă trântită-n nas. A rămas „tablou”.

Faptul că inițial i s-a dat suficient curaj și acum, văzându-se disprețuit și respins, Dino a devenit din ce în ce mâi furios și descurajat. Asta se întâmplă când un com-

portament repetat și insistent devine ignorat. De fapt, este un nonsens pentru că la început respingerile păreau să-l îndârjească, ca mai apoi această persistență comportamentală să se atenueze.

Problemele survin atunci când există mesaje de atracție și respingere declanșate în același timp.

Aceste comunicări confuze sunt realizate de oameni de tipul Ârdellei, care nu știu ce vor. Dacă se dorește să se spună „nu”, este bine să se și acționeze în același sens.

Bărbații par să fie mai obișnuiți și să reacționeze mai adecvat atunci când sunt respinși, fapt care nu le cauzează stări angoasante ca femeilor.

La primele întâlniri, avem întotdeauna senzația că suntem plini de curaj și încrezători, ulterior Ego-urile devin din ce în ce mai fragile și devenim temători față de o eventuală respingere.

Cele mai evidente reacții de respingere le găsim în priviri. Putem privi pe cineva, însă el nu ne oferă nici un mesaj de acceptare, refuzând fie să ne privească, fie să-și întoarcă capul. În același sens, putem vorbi cu cineva, însă primim doar răspunsuri scurte, lipsite de implicare personală, ceea ce ne face să percepem clar că mesajul este prost primit și refuzat.

De multe ori, când acțiunile și mesajele noastre sunt prea directe, descurajează pe receptorii lor. Este un mod de a evita răspunsuri nedorite. Evitarea seducțiilor pe care nu le dorim este o problemă comună pentru bărbați și femei.

Bărbatul poate privi în altă parte sau spre altă femeie atunci când dorește să arate că nu4 interesează. În timpul unei conversații, el poate să menționeze lucruri legate de o altă parteneră sau de soție.

O femeie poate spune bărbaților un „Nu!” categoric, însă corpul ei vibrează și tremură, spunând cu totul alt-

## CAPITOLUL 21

### *Exotică seducției*

*„...I-am cerut din ochi să ceară încă o dată «Da» și apoi el m-a întrebat dacă eu «Da», să spun da cu întreaga mea de inimă. L-am încolăcit cu brațele, i-am spus da și i-am tras spre mine, încât să-mi simtă tot parfumul sânilor. Inima lui parcă înnebunise și, da, am spus da, eu voi fi, da.”*

James Joyce  
*Ulysses*

Când Laura și-a început căutările, s-a simțit descurajată. „Tot ce vor blestemații ăștia de bărbați e un singur lucru: să vadă cât de repede pot să-mi intre sub fustă, apoi să mă trântescă pe spate și ei să se descarce. În multe discoteci majoritatea tipilor nu mi-au cerut măcar o dată numărul de telefon ca să aranjăm o întâlnire. Spun doar: «Hai la mine acasă, baby!» și se cred așa de șmecheri de parcă toate femeile din lume or să pice cu picioarele desfăcute direct în micuțele lor simboluri falice - mașinile sport.



ceva. Cele mai puternice mesaje pe care o persoană le primește și le oferă sunt expresiile non-verbale.

Ar fi de dorit ca vorbele și cuvintele noastre să fie în concordanță cu ceea ce corpul exprimă; de obicei, un conflict apare atunci când ceea ce spunem este în contradicție cu ceea ce facem, cu propriile gesturi, mișcări și alte atitudini non-verbale.

Când vorbele coincid cu semnalele non-verbale, confuzia nu-și mai poate face loc și putem spune un NU sau un DA hotărât. Evitarea seducției nedorite acordă o șansă circumstanțelor și dezvoltării stimei personale.

Ei bine, vă pot spune că la mine nu mai țin. Eu vreau pe cineva care să mă trateze delicat, nu un dobitoc care se crede Domnul Mascul. Înainte de a începe o relație, va trebui să-l verific Toarte atent."

Aventurile nefericite trăite după câteva întâlniri au făcut-o pe Laura să dorească să-i evite pe toți bărbații. Dar singurătatea și ajutorul terapeutic au determinat-o să-și continue căutările. Printre altele, a învățat „dibăcia” explorării „ofertei” de parteneri, fără să pară disperată, agresivă sau pasivă. În trecut, așteptase neajutorată ca Western Union să-i livreze ca prin farmec, un iubit zâmbitor. Laura știa că e un vis nerealist, până când nu a apărut cineva s-o trezească.

Ea „căuta dragoste în toate locurile greșite”, nu pentru că traseul ales pentru distracții era greșit, ci fiindcă emoțional nu era pregătită. În momentul în care și-ar rezolva problema, locurile de întâlnire ar putea fi oriunde. Dar Laura se ascundea în spatele unei fantezii adânc înrădăcinate în ea, fantezie comună multora și popularizată de revistele și romanele siropoase-iomanțioase, care de fapt întăresc aceste „basmе”.

Ea aștepta să fie salvată.

Un Făt-Frumos ar urma să vină pe un armăsar alb ca zăpada, cu desaga plină cu aur și s-o ia s-o ducă departe de trivialitatea vieții de zi cu zi. Acest gen de povestioare cu prinți și Cenușărese au ajuns să influențeze, deși neconștientizat, viața multor persoane.

În consecință, problema mentală a Laurei a condus-o către mulți „broscoi” (perdanți, care în „dragostea” ei deveneau învingători) și nu către prinți. Cam întotdeauna „Domnul Perfect” era ori un tip căsătorit, ori un actor de cinema, dar tot timpul indisponibil.

Acceptarea realității a înlăturat în totalitate visele copilărești cu iubiți ideali și „au trăit fericiți până la adânci bătrâneți”. Laura a renunțat la „cartea de povești” recu-

noscând ea ea este singura capabilă să-și reorganizeze viața și că nimic n-o să i se ofere niciodată pe o tavă de argint.— dacă n-o să-și ofere ea însăși acest lucru.

La un moment dat, ea se plânge: „Măscăricii care mă invitau să merg cu ei nu stabileau niciodată o întâlnire. Pe cine cred ei că prostesc? M-am saturat de șmecheriile lor.”

Apoi s-a schimbat, eliminând toate aceste experiențe iritante din viața ei. Singura ei cerință a rămas faptul că dacă un bărbat era interesat de ea, atunci acesta trebuie să fie mai precis și mai corect în invitațiile lui.

În loc să accepte ceva de genul „Hai să ieșim împreună cândva...”, ea răspundea de îndată, de exemplu: „Vineri, după serviciu, la șapte, e foarte convenabil pentru mine. Ție îți convine?”.

Și, astfel, din întrebări amabile, a început să obțină ceea ce-și dorea. După un timp a întâlnit uri bărbat ale cărui aspirații erau similare cu ale ei.

Din fericire, ea renunțase la „lista pretențiilor” atunci când s-au cunoscut. El nu e nici înalt, nici brunet și nici nu conduce un Ferrari roșu. Singura ei cerință rămăsese ca ea să se simtă atrasă de el, iar el să fie o persoană de caracter. Sam a îndeplinit condiția.

Renunțând la un mariaj obositor și frustrant, Sam își căuta și el o „tovarășă”, așa că, fiind mai nou în „burlăcie”, avea impresia că are un spirit carismatic care le-ar face pe toate femeile să-i pice-n brațe.

Nici pomeneală. Fetele nu-l așteptau încolonate tocmai pe el. Așa că, pentru început, a rămas singur destul de mult timp, până să-și regăsească un sens al existenței.

Este interesant de remarcat faptul că, din autocorecțiile pe care a trebuit să și ie, făcă pentru a se putea descurca onorabil în „lumea întâlnirilor galante”, problema geloziei n-a fost una dintre ele. De fapt, el nu a simțit niciodată acest sentiment.

El își dorea tot soiul de experiențe. Până la urmă, ea l-a „prins” de trei ori. Din păcate a crezut că îl poate schimba după căsătorie - greșeală clasică. Cât de curând avea să afle că oamenii nu se transformă doar printr-o semnătură pe un certificat de căsătorie.

Yosho i-a cerut să încerce un „trio”, dar ea a crezut că glumește. Fie doar și gândul de a-și vedea soțul făcând sex cu altă femeie o dezgusta. Totuși, el a insistat. Așa că, simțindu-se confuză și dorind să-i facă pe plac, a acceptat. Astfel, ascultându-l pe Yosho, s-a îmbrăcat cât se poate de sexy, apoi au plecat la un local X\*, în căutarea celui de-al treilea partener pentru mica lor petrecere.

Stând într-un separeu din localul acela înghesuit, el o tot îndemna să „pozeze” cât mai incitant. La un moment dat, au fost abordați de un negru care abia aștepta o asemenea ocazie.

Scenele de pe ecranul clubului păreau a fi la fel cu cele pe care Yosho i le tot explicase și cu cele ce începuseră să se desfășoare în separeul lor. Kiko a început să se jeneze. Apoi a cuprins-o revolta, o dată cu începutul jocului erotic: „Eram așa speriată!... îmi venea să țip, să urlu!”. Până la urmă, Kiko a fugit, fără a-i satisface soțului ei fantezia, care, inevitabil, s-ar fi încheiat cu o partidă de sex în trei. Dacă aceasta ar fi fost dorința ei, atunci ar fi fost OK, însă ea s-a simțit constrânsă, silită să facă acest joc.

Kiko se „pierduse” în identitatea soțului ei. Sensul propriei sale existențe era doar satisfacerea plăcerilor lui.

Problema ei, atunci când a apelat la psihoterapie, era aceea de a-și descoperi propriile dorințe, dar și să învețe să se descurce cu ele.

Au rămas împreună, însă soțul ei a descoperit că era căsătorit cu o femeie, nu cu o păpușă care să-i facă

\*" X - reprezintă pornografia; „teatru X” - 'teatru pornografic; „local X” - bar cu spectacole porno, (n.trad.)

Explicația constă în faptul că, pe când era cu Lilly, fosta lui soție iubitoare doar în public, el a avut o căsnicie destul de libertină. În „Raportul Gilmartin”, deși indirect, se explică lipsa geloziei în modul următor: „Pentru mulți americani este de neconceput ca o persoană să permită soțului sau soției o legătură extraconjugală - eventual ocazională - în propria sa casă. Pentru libertini, pe de altă parte, o astfel de situație este, de cele mai multe ori, privită ca un afordisiac al monotoniei sexuale soț-soție.”

Dar în cazul lui Sam, nu doar gelozia era sub control, el avea toate sentimentele și trăirile supracontrolate, era un reprimat. Cercetarea noastră a arătat cum astfel de blocaje emoționale devin principalul obstacol în a fi privit ca fiind „sexy” atractiv și dorit.

Așadar, cu toată aparența trecutului său libertin, tot a mai fost nevoie să renunțe la „armura caracterială” pe care o păstrase și-l împiedica în a oferi căldură celorlalți.

Din momentul în care Sam a încercat să devină el însuși, femeile au început să-l găsească interesant.

La început, și el și Laura nu și-au asumat riscul sincerității reciproce, de parcă așteptau pe cineva care să-i facă să „devină” autentici.

S-au regăsit abia în momentul în care au realizat că n-o să vină nimeni care să-i absolve de singurătate. Au reușit să se accepte pe ei înșiși doar pentru - ei înșiși, renunțând la căutarea persoanei ideale care să-i facă fericiți. Au învățat că rolul pe care-l joacă pe scena vieții impune relaționarea cu ceilalți.

Multă lume așteaptă doar din partea altora împlinirea nevoilor lor, cum ar fi cuplul următor.

Yoshio, un japonez tânăr și frumos, în jurul vârstei de treizeci de ani, avusese mai multe partenere înainte și după ce a întâlnit-o pe Kiko. Sclipirea ochilor ei negri, formația de păpușă, îi dădeau un aer inocent.

plăcerile. Dorințele lui Kiko nu includ și disponibilitatea nediscriminatorie.

Seducția are mai multe consecințe; dacă este utilizată moral, nu-i va supune la chinuri pe ceilalți doar pentru a ne satisface propriile dorințe de a fi în centrul atenției.

Din nefericire, sunt oameni precum Yosko a căror opțiune este imorală. Este o atitudine negativă, în felul acesta ceilalți își pierd energiile pozitive și le scade auto-respectul.

Pe de altă parte, există persoane superbe care par a vibra de sexualitate, care iradiază o aură carismatică, magnetizantă.

Dr. Thelma Moss a realizat câteva descoperiri privind câmpurile energetice, afirmând că tocmai aceste vibrații invizibile pot sta la baza atracției.

Folosind un proces de fotografiere special, Dr. Moss a pozat aura care înconjoară corpul uman. De ani de zile medicina a pus în evidență nivelele energetice care înconjoară pielea.

De asemenea, multe religii își reprezintă sfinții cu o aură deasupra capului.

Nu se poate afirma că oricine poate vedea aceste vibrații, însă majoritatea oamenilor le resimt într-un anumit fel. Comentarii precum: „E încântător”, „E cald”, „E relaxant” demonstrează tocmai acest lucru.

Printre aceste nivele energetice, Dr. Moss a descoperit că atunci când o persoană sănătoasă și echilibrată emoțional este fotografiată, prezintă o aură pozitivă. Cei care sunt bolnavi oferă o imagine total diferită.

Aura persoanelor sănătoase este plină și radioasă; cea a celor bolnavi este incompletă, păcloasă, lipsită de culoare.

Aceste descoperiri pot să nu fie relevante, dar totuși prezintă un câmp energetic, detectabil științific, care ne înconjoară.

Practic, este posibil să vedem totuși aura celorlalți. Acest lucru se poate observa în viața de zi cu zi, fără experimente parapsihologice sau științifice. Priviți expresia celorlalți, postura lor, atitudinea, coloritul feței. Veți simți mesajele generate în interiorul vostru de aura acestora, veți simți dacă persoanele respective sunt benefice sau malefice. Aceste evaluări nu au nevoie de abilități extrasenzoriale, este vorba doar de un bun simț care ține de încrederea în propriile voastre reacții.

Dacă te vei simți bine în compania unei persoane sau te vei simți rău în compania alteia, nu este decât un avertisment non-verbal. Stai aproape de primul și departe de cel de-al doilea.

Există persoane malefice, care inevitabil „sorb” energia celorlalți, în acest fel diminuându-le capacitatea de a se bucura. Aceste persoane otrăvesc din punct de vedere emoțional, nu ruinează în mod direct viața celorlalți, totuși, apropierea lor este o reflectare a propriei lipse de autq-stimă.

Aceste influențe negative sunt deseori neconștientizate și nu pot fi corelate conștient cu ceva caracteristic din ceea ce individul spune sau face, ci, mai degrabă, cu tonusul personajului care-l reprezintă. Psihologii se referă la aceste mesaje nedetectabile, numindu-le metacomunicare, deoarece trec dincolo de cuvinte sau de obișnuitul limbaj corporal.

Mesajele metacomunicante sunt de fapt acele presimțiri la care lumea se referă ca fiind „reacții viscerale”. Chiar dacă aceste trăiri nu sunt întotdeauna interpretate corect, au totuși, în practică, o evaluare intuitivă. Ajută la estingerea câmpului cunoașterii dincolo de toate nivelele psihice sau metapsihice, pentru a privi în spatele măștilor sau rolurilor jucate. Dar, din păcate, mulți oameni nu se interesează de aceste nivele relaționale și se opresc doar la impresji superficiale.

# PARTEA a Vi-a

## Seducția și Mass-media

Capitolul. 22

Superstarurile și arta lor de a seduce

Capitolul 23

„Magia” de a fi realizatorul unui talk-show

Capitolul 24

Reclama se face prin seducție!



Cei care au o părere bună despre ei înșiși vor accepta doar invitațiile care le vor împlini starea și le vor evita pe cele care îi pot agresa. Ei cunosc faptul că acele caractere malefice, reductoare, vor doar să ia. Caracterele seductive, benefice promit să ofere de la bun început. De altfel, cum ar putea seduce dacă n-ar avea nimic dezirabil de oferit? Ei au ceea ce îți place, iar dacă este cu adevărat ceea ce-ți doreai, atunci seducția este completă - și mutuală.

De asemenea, sunt persoane care au o teamă ascunsă de „lupii în blană de oaie”; dusă la extrem, ia o formă paranoidă, le este teamă că pot fi trase pe sfoară, înșelate, persecutate. Acest gen de decepții sunt imposibile când, din punct de vedere emotiv, persoana este echilibrată.

Este o regulă nescrisă care spune că atunci când cineva se simte bine în „propria piele”, cei care au sentimente similare se vor simți atrași. De asemenea, și sentimentele negative se atrag.

Persoanele „pozitive” atrag persoane sănătoase. Principala sarcină nu trebuie să fie descoperirea persoanei adecvate pe care să o seduci sau care să te seducă, ci să devii o persoană mai împlinită și dorită de alții. Această transformare înseamnă seducție.

---

## CAPITOLUL 22

---

### *Superstarurile și arta lor de a seduce*

*„Sex-appeal este 50% din ceea ce ești și  
50% din ceea ce cred ceilalți că ești.”*

Sophia Loren

**O**ricine poate recunoaște o persoană seducătoare, dar, în ce mod este evaluată această iluzorie calitate? De-a lungul timpului, flacăra pasiunii a rezistat prin Adam și Eva, Samson și Dalila, Cleopatra, Marilyn Monroe, Brooke Shields, Valentino, Clark Gable, Elvis Presley, Tom Selleck, alături de o listă extrem de mare de sex-simboluri.

Oare ce fantezii trăiesc oamenii privind aceste incitante personaje?

Un test aplicat unei grupe de studenți la Cursul de Sexualitate Umană cerea ordonarea ierarhică a unor actori sau actrițe în funcție de aprecierea sexualității acestora.

Rezultatele, deși limitate, ne oferă câteva descoperiri uimitoare.

Este interesant că 60% din bărbați au creditat-o pe Diane Keaton pe primul loc. Din cei 40% care nu au ales-o, doar 20% sunt heterosexuali, 10% bisexuali, 10% fiind homosexuali.

Femeilor din exemplul nostru le place Kris Kristofferson, iar o fantezie tipică pe care ele o au cu acesta, sună cam în felul următor: „El e în stare să-și împărtășească cele mai profunde sentimente cu mine, poate să scrie, un cântec sau o poezie pentru mine și poate fi un bărbat deosebit de subtil.”

70% dintre bărbați și femei au fantezii sexuale cu, starul preferat; sau, din alt punct de vedere, doar 30% nu recunosc că au astfel de fantezii. Majoritatea fanilor trăiesc mult timp cu astfel de fantezii.^

20% din bărbați cred că Diane Keaton nu poate fi „minunată”, în timp ce 40% din femei consideră că Kris Kristofferson este extraordinar. O parte din acest gen de aprecieri poate fi alimentată ori de scandalurile din viața hoUywoodiană ori de revistele de scandal. În timpurile noastre este deja un obicei să se dea buzna în viața particulară a „celor mari”. De fapt, cu rare excepții, viața acestora, cu bucuriile și necazurile ei, nu diferă de cea a oricărui om.

O descoperire uimitoare obținută de la acest grup de studenți este faptul că ei apreciază inteligența starului favorit ca fiind deasupra mediei, deși ei nu au conversat niciodată cu aceste persoane.

Atribuirea inteligenței unor staruri care sunt prezentate pe primul loc ca sex-simboluri pare a fi un fenomen caracteristic seducției.

Iar acest lucru este, de fapt, ceea ce văd oamenii în ceea ce admiră - adică ceea ce își doresc în primul rând pentru ei înșiși.

Toți cei care au răspuns chestionarului au declarat că le-ar plăcea să \* fie văzuți de prieteni în timpul unei

întâlniri cu „superstarul” lor. Aproape toți au spus că și-ar introduce într-o astfel de fantezie și părinții. La o întâlnire cu o astfel de persoană extraordinară, fanii ar trata-o ca pe un exponat. Este un mod obișnuit de a vedea pe altul ca pe un obiect. Oamenii, de multe ori, consideră că propria lor valoare este amplificată de cei care îi însoțesc.

O altă funcție a unei întâlniri, pe lângă companie sau o posibilă gratificație sexuală, este experimentarea curtoaziei.

Ce ne spun aceste informații? Ne spun că atât bărbații, cât și femeile, consideră că aparența „sexy” este un fapt determinat și stimulat de atracția interpersonală. Deși este valabil pentru ambele sexe, doar de curând a devenit utilizat acest fenomen prin intermediul revistelor, care „comercializează” acum și nuditatea masculină. Cu puțin timp în urmă părea o indecență să te gândești că femeile pot fi stimulate de un corp bărbătesc gol.

Modul tradițional de gândire demonstra că bărbații se înflăcărau în fața unei femei goale, iar „doamnele” erau stimulate doar de modalități romantice de seducere — flori, poezii, „sentimentalism”. De fapt, ambele sexe reacționează identic în fața unor stimuli similari.

Acest studiu ne mai indică și faptul că inteligența și prestația sunt importante atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Este ușor de ținut minte că o prezență sexy și o personalitate de învingător impresionează cel mai mult. Alți factori, precum sensibilitatea, umorul, simțul aventurii sau alte talente prezente în „viețile pe celuloid” ale actorilor sunt doar atractive.

De multe ori, atracția către trăsăturile de personalitate admirate în rolurile superstarurilor, poate reflecta o parte din chiar propriul nostru caracter. Dar, încercând să fii orice altceva decât tu însuși, te poate duce la depersonalizare, tulburare de care suferă mulți tineri actori sau actrițe. Aceștia sunt atât de obișnuiți să joace un anumit rol, încât efectiv uită de ei înșiși. \*

Adevăratele sex-simboluri care au avut răsunet de-a lungul anilor reprezintă și caracterizează o epocă; aceștia au o personalitate distinctă, care strălucește din spatele fațadei.

Oamenii par frumoși deoarece seducția este o parte integrantă a naturii lor, iar lumea „Show-business”-ului doar îi ajută și le oferă un mediu propice pentru o deplină auto-exprimare.

Când oamenii oferă sau primesc doar la nivel superficial se simt neîmpliniți, întrucât folosesc doar o mică parte a potențialului lor. Integrându-ne și exprimându-ne total pe noi înșine, reușim să devenim adevărate „staruri” seducătoare.

---

## CAPITOLUL 23

---

### *„Magiâ” de a fi realizatorul unui talk-show*

*„Adevărata zonă erogenă este psihicul.”*

David Frost

**J**ohnny Carson\*, Merv Griffin\* etc, au o prezență carismatică ce încântă și captivează milioane de spectatori.

Multor bărbați, dacă le-ar fi dat să aleagă, ar prefera mai degrabă să fie „gazde”, prezentatori ai programului „Tonight Show”\*\*, decât să fie staruri într-un film alături de top-modelul lunii al revistei Playboy. Deși poate părea a fi o alegere nefericită, în imaginația lor o asemenea prestație conține o alură atractivă de faimă și notorietate.

Numeroase femei găsesc aceste personalități TV ca fiind sexy. Oare ce creează această magie? Aparent, le lipsește „strălucirea” lui Gabie, Newman, Redford. Deci, care este formula atracției pe care o degajă aceste per-

---

\* Prezentatori și realizatori de programe TV din Statele Unite ale Americii (n.trad.).

\*\* „Spectacolul serii” (n.trad.).

soane relativ în vârstă, cu o înfățișare ce este asemănată cu a afaceriștilor iscusiți? Oare prin ce anume și-au câștigat renumele?

Implicarea autorității explică o parte a acestui fenomen. Spectatorul este în același timp și privitor și vizitator alături de o personalitate faimoasă, cu care se simte ca și când ar fi un oaspete în propria lui casă. În mod sigur, viețile acestora sunt mult mai interesante decât a sa.

Fascinația spectacolelor gen „Tonight Show” este atât de puternică încât poate impune câteodată amânarea relațiilor sexuale: „Dragă, așteaptă până se termină emisiunea lui Jhonny Carson!”

Totuși, zâmbitoarea „gazdă” este amabilă, degajă bună-dispoziție și inteligență. Deci, cine n-ar fi atras de această „stare” pozitivă?

De fapt, Carson a spus: „Singura regulă absolută este: - Niciodată să nu pierzi controlul spectacolului,” Totuși, o „relaxare” este necesară pentru tenta realității. De altfel, nimănui nu i-ar place să vadă supărarea lui Johnny sau bosumflarea lui Merv Griffin. Nu, sunt mai plăcute momentele în care ei apar a fi ei înșiși. Totuși, câți oameni pot fi cu adevărat sinceri în fața „ochilor națiunii”, chiar dacă au un statut de vedetă?

Aceste emisiuni îi obligă pe prezentatori să fixeze niște „standarde” ale posturii - rolului pe care ei îl interpretează. Căci, dacă nu vor mai atrage atenția, nu vor mai continua să fie la TV și cu atât mai puțin să-și îndeplinească misiunea de „vânzători” ai milioanei de dolari investiți în reclamele firmelor ce sponsorizează emisiunea.

De altfel, celebritățile „în persoană” sunt mult diferite de eroii sau eroinele TV pe care le interpretează.

Fantezia devine realitate pentru cei care acceptă în mod pasiv imaginea „introdusă” în mintea lor. Spectatorul cu discernământ nu „devorează” la modul simplist-nonsen-

șurile televiziunii; el evaluează, apoi acceptă în mod selectiv informațiile.

Este ușor să accepți că „fațada” prezentatorilor este reală. Chiar și un Carson nu poate fi „Jhonny” tot timpul. Oamenii adevărați folosesc mai mult timp pentru a se exprima sau a se simți bine decât poate fi vreodată comunicat prin intermediul ecranului.

Privit ca divertisment, televizorul este util; totuși contrastul cu realitatea poate produce insatisfacții.

Alegerea, ca întotdeauna, vă aparține.

„A fi sau a nu fi... sedus?”, asta-i întrebarea.



## CAPITOLUL 24

### *Reclama se face prin seducție!*

*„În eforturile lor de a câștiga inimile, în strânsă legătură cu marile investiții financiare, reclamele folosesc sexualitatea în scopul atenuării anxietăților și tulburărilor sexuale. Prin intermediul imaginilor văzute și nevăzute, prin intermediul exoticelor descrieri ale senzualului și sexualului, vom fi tentați să cumpărăm un anumit produs. De asemenea, vom cumpăra «permisul» pentru un stil de viață corelat imaginii produsului respectiv.”*

Janice Wilson  
*Sexpression*

**M**ijloacele mass-mediei sunt „Merlin”-ul contemporan, maestrul decepțiilor. Este o abilitate deosebită să transformi mici segmente temporale în distracție. Wilson Key a arătat că „Datele experimentale publicate, sugerează că expunerea la stimuli sub-

\* Merlin - Vrajitorul de la curtea regelui Arthur, un mare specialist al iluziilor și al falsificării adevărului (n.trad.).

liminali pot schimba evaluările sau atitudinile individului în raport cu aproape orice subiect". El citează un exemplu: „într-o dimineață a lunii august 1978, un candidat la Congres din Mâine — domnul Nayer Gahagon — m-a sunat. Foarte supărat, mi-a comunicat că au fost descoperite cuvinte triviale precum: „Sex”, „Fuck” etc, ușor mascate, în portretele sale de campanie, folosite în diferite broșuri, postere etc.

" Aceste influențe sunt exprimate condensat în reclamele TV, unde timpul comercial este extrem de scump, iar motivarea consumatorului este crucială. Competiția pentru atenția privitorului necesită o manipulare calificată.

Orice reclamă trebuie construită astfel încât să se încadreze în 60-120 secunde de emisie și să încerce să-și impună produsul printre nevoile cumpărătorului.

Sexul este folosit ca manipulare psihică. Reclama unui automobil nu-ți oferă doar mașinăria-mecanică; îți implantează germenii unui stil de viață. Și tu poți fi unul dintre cei fericiți care sunt înconjurați de „trupuri” frumoase.

Dar, totuși, de ce se folosește în reclame și tema morții? Aceasta este o necunoscută complexă!

Un indiciu mic, conținut într-un film oriental poate reconstitui evenimente. În acel film, bărbatul și femeia explorau fiecare trăire a existenței lor. În momentul când n-au mai avut ce descoperi, femeia a început să se joace cu moartea. Îi obliga pe bărbat să-și stimuleze erecția - strângându-l de gât până în ultimul moment. Momentul fatal a sugerat un element surprinzător...

Au descoperit vechiul reflex al spânzuratului - erecția.

Un alt indiciu obscur apare traducând cuvintele care definesc climax-ul din limba originală, în care se pare că desemnau moartea. De altfel, nu este climax-ul un sfârșit?

Acestea par a fi asociații disparate, ele capătă înțeles în momentul în care aflăm că centrele controlului emoțiilor legate de sex, moarte, plăcere, durere se găsesc în zone

comune ale creierului. Poate că cei care realizează reclamele se folosesc de stimularea unor vechi mecanisme cerebrale, fără să știe altceva decât că munca lor vinde mai multe produse.

Wilson Bryan Key, în „*Subliminal seduction*”, avertizează că reclamele unor producători de jucării conțin intercorelate între imaginile fotografice ale unei pelicule, cuvinte sugestive, imagini de nuduri, referiri la cuvinte tabu emoțional, de zeci de ori într-o singură propoziție.

Cuvinte precum „Gaură”, „Sex”, „Moarte” etc. sunt folosite frecvent ca stimuli subliminali pentru motivarea comportamentului de cumpărare.

Un mare număr de cercetări au demonstrat că oamenii răspund la sugestiile reclamelor fără să fie conștienți de influențele subliminale. Exemplul clasic este experimentul „*Popocom*”.

În timpul vizionării unui film este intercalată fulgerător, între două fotograme, imaginea unei mărci de floricele de porumb. Aceasta este imposibil de observat la viteza cu care este obișnuit privitorul să observe, însă conștiința acestuia o înregistrează la alte nivele. În pauză sau la finalul filmului, vânzătorii de floricele de porumb, a căror marcă i s-a făcut reclama ascunsă, sunt preferați de către cumpărători; aceștia afirmând în mod surprinzător, că există, în raport cu alte produse similare, diferențe enorme de aromă, gust, etc, adică exact ceea ce li s-a sugerat în mod inconștient.

Deși unele forme de publicitate, care lovesc „sub centura” conștientului sunt ilegale, sunt atât de rapid proiectate pentru a „înfrânge” psihicul, încât de cele mai multe ori sunt imposibil de observat sau de detectat.

Teoria spune că, atunci când oamenii sunt relaxați, ca atunci când privesc la TV sau se uită pe reviste, sunt mult mai receptivi la acest gen de „motivații” ascunse consumatorul va răspunde în mod inconștient, realizând

Câteodată?, exact același produs - șunca sau jambonul, de exemplu, sunt ambalate diferit și au prețuri diferite.

Datorită mass-mediei suntem „lămuriți” în ceea ce privește superioritatea unui produs în raport cu celălalt. Unul a fost cules special, proaspăt și, mai ales, ambalat cu „dragoste”. Celălalt este „respingător”, este destinat „băieților răi”; sau, cel puțin, aceasta este implicația nerosită.

Deci, ceea ce ne rămâne este să ingerăm și digerăm în mod reflex și să sperăm că nu vom face indigestie.

Multe localuri gen „fast-food” tentează cu posibilitatea premiilor, lăudând mai mult câștigurile oferite publicului, decât mâncarea. Oricine (care este la vârsta de rigoare) poate câștiga mii. de dolari. Chiar dacă nu tragi lozul cel mare, totuși, oricând sunt mici atenții disponibile: păpușele, ursuleți, cănuțe, etc, ca răsplată a faptului că mănânci la ei.

Este aproape o crimă că, într-o țară în care tulburările alimentare sunt ca o adevărată epidemie, oamenii sunt încurajați continuu să mănânce. Reclamele promovează această plagă a lăcomiei excesive de consum.

Diferitele forme ale ambalajelor, conform teoriei freudiene, ascund conotații sexuale. Bilele, simbolizând sexualitatea, sunt deseori folosite în reclame, unde nu au nici în fel de legătură cu produsul. O reclamă de șampon prezintă o brunetă splendidă, purtând haine transparente, cum coboară o minge între picioarele-i goale și desfăcute, aruncând un zâmbet provocator către receptivul public al televizorului. Și alte reclame „încântă” sărmanul spectator, care nu poate face altceva decât să alunece în fotoliu, cu o bere în mână și, într-o stare de relaxare, să se „deschidă” spre orice nu necesită activitate sau gândire.

Multe din aceste sugestii pot exista doar în mintea celor care le proiectează» pentru că sunt atât de multe exemple, încât această formă de manipulare devine evidentă. Totuși, elementul proiectiv trebuie avut în vedere

acțiunea pentru care a fost manipulat.

Publicitatea este o formă subtilă și falsificată a seducției, ea identifică o trebuință și promite să o satisfacă.

Elaborarea acestor mesaje necesită pricepere în comunicarea simbolică, precum și cunoștințe tehnice. Deoarece emiterea acestor mesaje subliminale este sub nivelul conștientului omului și necesită puțin timp de emisie, sunt necesare multe repetiții pentru eficiență; privitorii sunt „ violați ” constant de către aceste influențe.

. Dacă formele de persuasiune secrete nu ar fi fost eficiente, atunci milioanele de dolari cheltuite pentru ele ar înceta să curgă.

Aspectul cu adevărat distructiv al acestor puteri ascunse ale mijloacelor mass-media este că modifică deseori opțiunile noastre într-un mod inconștient. Imaginați-vă un scenariu de spălare a creierului în care eroul (dumneavoastră) este supus în mod constant unui bombardament de imagini, sunete și promisiuni destinate influențării prin manipularea nevoilor sale primare de sex, dragoste, esecție sau care par a-l ajuta în depășirea temerilor sale inconștiente de moarte sau respingere.

Există la public o veche mentalitate potrivit căreia trebuie să te conformezi fără a cerceta, mentalitate întărită de manipularile mass-media.

Nu este absolut deloc întâmplător că anumite culori, forme sau stiluri de ambalaje sunt prezente mai des decât altele. Cine ar cumpăra,, de exemplu, carne împachetată în verde sau maro? Cine ar bea lapte ambalat în sticle galbene?

Priviți diferența dintre produsul natural, așa cum este cules și produsul tratat, colorat și ambalat în felul în care apare pe piață. Există un mare număr de reclame senzuale la T-V pentru anumite alimente ambalate estetic, care, în realitate sunt doar hrană înghețată nenutritivă.

când se vizionează orice fel de seducție. Oamenii răspund la ceea ce vor ei să vadă, datorită propriilor nevoi, iar experții în motivații știu foarte bine cum să capteze și să se joace cu tendințele psihice ale audienței.

Dacă o persoană e foarte mânioasă, va vedea mai multă ostilitate decât este cu adevărat, iar dacă nevoile sale sexuale sunt nesatisfăcute, atunci sexualul va fi văzut pretutindeni.

Cea mai mare precauție în jocul seducției este înțelegerea, împlinirea și canalizarea sănătoasă a acestor impulsuri. Altminteri, oricine va deveni o marionetă legată prin sforile seducției, azvârlite constant într-un mod subliminal către sistemul lui de trebuințe.

Și alte influențe ascunse se joacă cu simțurile noastre, întrucât acesta este un nivel primar pe care oricine îl poate identifica și prin care poate fi potențial manevrat. Priviți reclama în care o catifea neagră se mulează pe trupul unei blonde - aceasta nu are nimic în comun cu Vodka; însă...

Coloana sonoră la multe din aceste reclame este mai înaltă decât a filmelor în care sunt intercalate, asaltând și captând simțurile. Cele mai frecvente „victime” sunt copiii, datorită receptivității lor senzoriale ridicate.

Pudra pentru copii e folosită inclusiv de către femeile care doresc o piele catifelată și uscată. Majoritatea reclamelor la parfumuri și colonii promit să deschidă perspective care nici n-ar putea fi visate fără esențele lor magice. Casele de modă promit că îmbrăcămintea produsă de ele (deși costă mai scump) va înfrumuseța femeile și va „viriliza” bărbații!

Aceste imagini ideale dansează în mintea consumatorului, implantate profesional de către manipulatorii mass-mediei.

Publicitatea este cea mai ușoară și accesibilă cale către nevoile consumatorului. Ani de zile, vânzătorii pricepuți

și-au dezvoltat și au folosit adevărate tehnici pentru încheierea unor vânzări. Tactica „de acoperire” este să-l întrebi pe client dacă vrea să plătească „cash” sau prin carte de credit, în loc să-l întrebi dacă vrea să cumpere sau nu. A ști să-l curtezi pe cumpărător sau când „să forțezi” o vânzare sunt „uneltele” fundamentale ale repertoriului unui vânzător. De altfel, aceștia simt instinctiv tensiunea unui cumpărător - evidențiată printr-o postură încordată a corpului - semn că e cazul să-l ajute să se relaxeze, întrucât este momentul în care vânzătorul poate să laude calitățile mărfii sale. •

A face vânzare este o problemă care implică mult dorințele celeilalte persoane, visele, speranțele, temerile. A realiza o bună vânzare implică încrederea că produsul sau serviciul îl va îmbogăți pe client. Dacă nu, nu se obține decât oboseală și bătăi de cap. Cei mai buni vânzători sunt ferm convinși că le fac clienților lor un real serviciu.

Joe Girard afirmă în „Cum să vinzi orice și oricui”: „Nu uitați de ce sunteți acolo - pentru a face o vânzare folositoare amândurora. Lasă-l pe client să se desfășoare, în timp ce tu privești și asculți, și acesta se va pregăti singur pentru încheierea afacerii.”

Vânzările sunt o adevărată artă, care necesită înțelegerea mentalității celuilalt și, ca în orice formă a seducției, cel mai bine este să te apropii solicitând un răspuns. Secretul vânzărilor este să realizezi ceea ce, de fapt, nu este nevoie a fi făcut pentru a vinde ceva. Cumpărătorii vin și pleacă, dacă vor să cumpere ceva, cumpără; misiunea ta este să le faci acest lucru mai ușor. Amabilitatea este elementul pe care vânzătorii fără scrupule îl uită cel mai adesea. A face o vânzare este, mai degrabă, o comunicare a entuziasmului și bunăvoinței.

Un imens număr de vânzări se fac prin intermediul influenței mass-mediei. Copiii își petrec mai mult timp alături de programele TV decât cu părinții lor, iar acest

focalizează acum o mare parte a timpului și abilităților pe care altă dată le foloseau în sporturi.

Poate că, în viitor, în locul marilor fotbaliști vor sta video-campionii; poate că Olimpiada va fi computerizată; poate că vor fi concursuri gen „Cine e mai iute de deget” în loc de atletism. Toate se pot face pe un ecran. Doar apeși pe un buton și privești cât de departe poate arunca micuțul discobol electronic.

Dar ce obțin copiii în primul rând?

Atenție... Este atenția pe care copiii (chiar și mulți dintre cei mari) nu o obțin în altă parte. Pot fi și alte motive, dar acesta este cel mai important.

Copilul (sau adultul) are un complet control asupra video-lumii sale. În afara faptului de a concentra competitivitatea umană și de a satisface nevoia de răsplată, jocul îți oferă și o șansă de a controla mediul.

Puteți alege un ambient mental - o invazie spațială, o aventură în junglă sau chiar un program video-joc X\*.

După fiecare joc, unele aparate afișează „Felicitări” sau poate un scor - acestea sunt încurajante și recompensează eforturile.

Dar cel mai mult vă oferă atenție. Este total absorbit, de voi, iar voi de el... O relație ideală.

Jocurile video sunt adevărate capcane-mentale. Ce căi mai bune de ocupare a minții, în cele mai diferite moduri, sunt acești stimuli video-electronici?

Dorințele au întreg controlul: „Fii Puternic! Spulberă stația spațială și distruge invadatorii!”

Computerul ascultă comenzile dumneavoastră... „Ai atins 15.000.000 de puncte!” Este exact ceea ce răspunde nevoilor...

Aceste jocuri contemporane, computerizate și solitare - evocă toată gama de emoții. Chiar și adulții își eliberează

---

\* X - pornografic (n.trrfd).



lueru determină mai târziu o „mentalitate a telecomenzii”. Este o adevărată spălare a creierului. Dacă suprastimularea nevoilor copilului sau adultului este avantajoasă marketingului unui produs, atunci aceste manevre vor fi folosite în a îndrepta inclusiv cultura în direcțiile profitabile pentru exploatarea mass-mediei.

Ei dau tonul în ceea ce este sexy. Noi credem că alegem produse și stiluri de viață, dar, după ce manipulatorii seducției amestecă fanteziile nevoilor noastre primordiale cu interesele lor, cine mai poate spune că face o alegere neinfluențată a prietenilor, partenerilor sexuali sau chiar a mediului mental ambiant? Avem nevoie de un mare discernământ în a descoperi ceea ce ne influențează judecățile pentru a nu fi sedus în mod înconștient./

Personajele media portretizează comportamente care devin inoculări culturale. Sunt asemănătoare sugestiilor post-hipnotice care provoacă răspunsuri inevitabile în favoarea a ceea ce profesioniștii au lansat prin intermediul publicității.

Rămâne la latitudinea dumneavoastră dacă vreți să fiți „hipnotizat” sau nu. Folosiți-vă discernământul.

## *„Pac Man” seduce*

„Pac Man” seduce! într-adevăr... Deși ideea unui video-joc seducător pare ridicolă, nu este cu nimic mai puțin adevărată.

Copiii cheltuiesc zilnic milioane la jocurile electronice. De ce? Ce poate fi atât de interesant în a urmări o serie de punctișoare „alergate” de un cerculeț?

Este un adevăr că aceste „arcade”\* sunt locurile de joacă ale contemporaneității, iar aceste jocuri computerizate

---

\* Arcade - denumirea sălilor de jocuri electronice în S.U.A. (n.trad.).

sentimentele în timp ce se joacă un joc gen Pac-Man!

Dar ce se poate învăța din ele? Desenele animate computerizate învață violența, distrugerea și toate celelalte sentimente negative, dar permit și descărcarea acestor potențiale.

Totuși, este o diferență! Aceste jocuri dețin un potențial de subjugare mentală mult mai ramificat!

Gândiți-vă la următorul aspect: ce ați face dacă ați fi un comerciant, un guvern, o religie cu o absolută putere de control a minții multor copii, tineri și adulți ai lumii „civilizate”? Nu ați fi oare tentat să vă transmiteți mesajul - în special dacă poate fi făcut fără să știe nimeni - subliminal? Și nu v-ar trebui foarte mult să realizați o masivă spălare a creierului!

În aproape același fel în care mesajele subliminale sunt transmise intercalat în programele TV, tot așa aceste mesaje pot fi implantate via video-ecranului. De aceea - „Pac Man” seduce!

N-o face direct; video-jocul este doar mediumul acestui mesaj. Este un purtător perfect al influențării comportamentului. Priviți-vă propriul joc video pentru o viitoare descoperire interesantă!

# PARTEA a VH-a

## Aspecte financiare ale seducției

Capitolul 25

Seducția prin faimă

Capitolul 26

Succesul, banii și seducția

Capitolul 27

Seducția - un mod de a fi mai bogați

## CAPITOLUL 25

### *Seducția prin faimă*

*„Adevărata sexualitate a lui Valentino m-a captivat. Era fascinată. ...felul în care își folosea corpul... spre un perfect act al iubirii. Valentino prefera întâi sexul și apoi conversația intimă. L-a găsit ca fiind un amant atent, capabil să excite o femeie și să estimeze exact cel mai bun moment în care ar fi îndreptat-o spre pat.“*

Irving Wallace  
*The Intimate Sex Lives of  
Famous People*

\*

Faima seduce la fel precum iubirea, banii, succesul sau puterea. Rațiunea acestui fenomen conține toate elementele de mai sus: promisiuni de respect, recunoaștere și influență asupra și din partea celorlalți, plus acele misterioase câștiguri care nu sunt niciodată clare, chiar dacă sunt prezente.

Admiratorii unui Mohammed Ali sau Elvis Presley își îmbogățesc fanteziile, atribuindu-le calitățile unui Mesia personal.

Cei faimoși satisfac trebuința de zei a oamenilor, care îi consideră mai buni, mai înțelepți, mai bogați sau mai omnipotenți, față de cei tradiționali (imagini interiorizate ale părinților).

Nevoia de a fi „salvat” din realitate poate părea exagerată, dar, priviți modurile bizare de comportament ale fanilor în jurul idolilor lor.

De fapt, fanii sunt seduși pe bază unui proces psihic, arhaic, similar credințelor vechilor amerindieni. Aceștia, într-o dorință infantilă de a *avea* curajul unui adversar valoros - i-ar fi mâncat efectiv inima, centrul puterii acestuia sau l-ar fi castrat pentru a i se scurge puterea.

Asemenea teme de câștiguri „magice” printr-o asociere foarte strânsă cu o altă, persoană străbat literatura prin mituri și povești.

„Dacă tu ești faimos, iar eu sunt ca tine - atunci și eu sunt OK - nu?” Asemenea concluzii ating mentalitățile care dovedesc o lipsă de încredere în propriile capacități.

A învăța să trăiești în mod constructiv cu renumele, în toate aspectele vieții, înseamnă a stăpâni tendința de a fi egoist. Partea egoistă apare în abordarea propriei persoane, ca și când ar avea ceva extrem de valoros de oferit celor din jur; oferta capătă sens prin valorizarea propriului Ego în raport cu ceilalți. A fi îndeajuns de egoist, pentru tine însuși, este deseori considerat a fi un tabu, întrucât se pretind aprecieri și validări ale propriei valori. Acestea sunt, de altfel, dorințe legitime, care conduc multe persoane renumite să solicite, mai degrabă adulații publice decât propria intimitate.

Cine poate spune dacă comportamentul public al unei personalități este mai bun sau mai rău decât al - altora? Exemplele tipice sunt megalomanici, precum Hitler sau Castro, care-i rănesc pe ceilalți prin aviditatea dorinței lor de putere.

Renumerele este deseori o cale de a accentua defectele și incapacitățile altora, dar, în același timp, poate avea o contribuție socială. O teorie psihologică afirmă că o persoană faimoasă, sănătoasă, poate fi chiar mai productivă decât duplicatul său emoțional.

În interiorul geniului și faimei există și puțină nebulă. Și trebuie să existe, pentru că, prin definiție, o persoană renumită este diferită de cele normale, iar după unele criterii ale sănătății mentale, această diferență poate fi denumită „anormalitate”.

A nu fi normal poate fi totuși sănătos, însă adesea nu este acceptat de către ceilalți. Ei, și cel? A fi excentric înseamnă să-ți manifesti creativitatea, ceea ce este mai atractiv decât comportamentul conformist.

Mulți oameni își reglează comportamentul bazându-se pe opinia majorității. Un individ puternic își creează propria lui structură, fără a simți nevoia să lupte împotriva sau să se conformeze expectațiilor altora.

A fi o persoană specială înseamnă să accepți și să te descurci cu întreaga ta personalitate. Când acest sentiment nu provine din interior, este deseori căutat în modele externe.

Oamenii obișnuți îi imită pe cei renumiți, în loc să-și descopere propriile unicități.

Subliniind influența seductivă a faimei, precum și puterea asociată acesteia,\* dar și capcanele acesteia, observăm nevoia oamenilor de a căuta pe cineva care să aibă grijă de ei, precum un părinte iubitor. Această educație pentru adulație începe din copilărie.

Copilul, prin manipularea nevoilor sale, precum hrana, iubirea, libertatea, este învățat să-l admire pe părinte. Pentru cei mici, toate formele de susținere - de la alimentație la afecțiune - provin de la această creatură magică ce, într-un anume fel, le-a dat și viață.

## CAPITOLUL 26

### *Succesul, banii și seducția*

*„Puterea este ultimul afrodisiac.”*

*H&nry Kissinger*

**T**ania, o blondă platinată, cu forme unduitoare, a devenit „îndrăgostită” de succesul celorlalți. Se spunea despre ea că: „S-a culcat cu oricine are succes, iar dacă nu s-a dus cu vreunul, înseamnă că respectivul nu e faimos”.

Ca fotomodel are și ea propria ei notorietate, dar trebuie să-și reafirme succesul făcând sex cu sportivi, actori, politicieni.

Talentul său de a se întâlni cu astfel de oameni ar putea fi descris într-un articol sub titlul „Cum să agăți bărbații faimoși”.

Acum e mai puțin interesată de „vânătoarea” bărbaților de succes, dorindu-și o relație solidă. Majoritatea celor cu care a fost nu știau să fie naturali. În acest moment, ea caută persoana din spatele fațadei și face, acest lucru dânduindu-se pe ea însăși, nu doar corpul.

Britt-Ekland sau Elizabeth Ray au început într-un mod similar, experimentând cu mai mulți parteneri. Nevasta

După copilărie, multă lume este învățată că Dumnezeu îi va ajuta - deci, din momentul adolescenței, poartă deja adânc inoculată credința că cineva, de sus - mult mai mare și mai important decât ei — va avea grijă de ei dacă se vor purta bine.

O fantezie similară seduce tinerele fete spre a gândi că problemele lor se vor rezolva odată cu măritișul. Dorința de a fi salvat este așa de puternică, încât unii oameni acceptă mariajul pe care, altminteri, l-ar fi evaluat într-un mod diferit.

Este tentant să fii sedus de laurii și succesul altora. Fanteziile de „a fi în locul altuia” sunt mai ușoare decât a fi tu însuși un erou sau eroină a propriei tale vieți.

Câți oameni nu sunt mai atrași de emoțiile serialului preferat, decât de propriile lor scenarii de viață? De ce să nu trăiești senzațiile propriei vieți? Alegerea vă aparține.



multimilionarului Norton Simon fusese infirmieră într-un așezământ de boli mentale; căutase mult timp o schimbare. Prietenia cu Norton a condus-o spre un nou stil de viață.

Chiar și o soție de milionar o poate lua pe căi greșite.

Se spune că puterea absolută corupe totul. Dar și bogăția poate seduce dincolo de orice imaginație.

Este evident faptul că oamenii cedează în fața argumentului „ban”. Dolarul a devenit un argument solid. Valoarea sa a fost atașată simbolic trebuințelor primare, precum hrana, hainele, sexul etc. Din fragedă copilărie se inoculează dorința de câștig.

Diversitatea înțelesurilor din jurul acestei metode de „schimb” pornește de la „a fi demn de a ți se oferi afecțiune” și până la a fi „o modalitate fundamentală de existență”. În interiorul acestui spectru se plasează stăpânii banilor, care cheltuie enorm în scopul cumpărării plăcerilor și împlinirilor.

La școală nu înveți cum să faci bani. Bogăția este, frecvent, un rezultat a ceea ce îți place sau înveți să-ți placă să faci. Scopul împlinit face să dispară plăcutul element al *dorinței*.

Nu e nimic greșit în a face bani sau a-i cheltui, doar dacă ambele activități nu devin disproporționate sau obsesive. În afara beneficiilor materiale pe care banii le pot cumpăra, aceștia pot reprezenta un important rol în evaluările celorlalți.

Cunoașterea modalităților de a face sau cheltui bani este câștigată prin practică, prin înțelegerea raporturilor dintre valori, prin cunoaștere, prin conversație, prin evaluarea relațiilor umane și prin respectul de sine și al celorlalți.

În spatele acestor caracteristici, individul trebuie să aibă o dorință pentru câștigul financiar, nu doar un simplu atașament față de ban și de ceea ce poate cumpăra acesta.

Pe fapt, a fi capabil să pierzi totul și încă să te simți bine este marele secret al bucurie de a fi bogat.

Dacă ai avea toți banii sau puterea pe care ți-o visezi, care ți-ar fi dorințele? Această incitantă fantezie îi conduce pe mulți oameni să facă o selecție a trebuințelor și nevoilor lor.

În cele din urmă, oamenii lucrează pentru a se relaxa, pentru a se bucura și a contribui la autoîmplinirea lor sufletească. Acestea sunt scopurile lor reale; totuși, majoritatea profesiilor sunt special proiectate pentru a îngădi libertatea.

Seducția banilor poate excita și conduce la speculații. Las Vegas și alte tipuri de „zone de risc” se joacă cu înclinația umană pentru a găsi răspunsuri rapide și magice la întrebările considerate complicate, care, de fapt, sunt simple.

Așa cum poțiunile magice ale vechilor alchimiști care visau să transforme orice metal în aur, creatorii-de-vise de azi aprind imaginația modernă cu teme precum atemporalitatea și eterna tinerețe.

Retorica seducției merge mult dincolo de valoarea relaționalilor.

Se așează în inima vânzărilor, sex-appeal-ului, marketingului modern și poate însufleți interacțiunile de zi cu zi. Când vraja, devine distructivă, cineva trebuie să aibă puterea să spună „Nu!”.

Mulți oameni își închipuie ce împliniri o să le aducă bogăția, dar de multe ori aceste idei sunt incomplete. Adevăratele valori sunt sub forma satisfacțiilor umane, care sunt fără preț.

Banul nu este măsura absolută a bogăției, cu toate că personalitățile de azi, de multe ori au o situație financiară adecvată. Obținerea bogățiilor reale prin intermediul gândirii pozitive funcționează într-un sens al îmbogățirii constructive interioare, deoarece mintea trebuie să elaboreze un concept înainte ca aceste gânduri să devină realitate, îndeplinirea scopurilor, de altfel, solicită mai mult decât simpla gândire pozitivă. Un obstacol pe care multe per-

Multe persoane sunt incapabile de a se vedea vreodată ca fiind bogate. Poveștile despre jucătorii care au pierdut repede tot ceea ce au câștigat le apar în minte.

Ei nu se văd ca folosind un mare capital. Belșugul, atât în finanțe, cât și în relații "personale, trebuie acceptat ca atare, trebuie văzut ca un aspect dezirabil al propriei imagini, altminteri nu va fi obținut.

Un exemplu tipic de bogat și nefericit, confirmând regula insuccesului, este J. Paul Getty, care fără odihnă, aduna bănuț cu bănuț până la moarte.

Aceștia sunt oamenii reprimati - nu-și împărtășesc sentimentele, banii sau orice altceva din ei înșiși.

De bună seamă, unele precauții sunt înțelepte, dar, a fi „constipat” financiar și emoțional este nesănătos.

La celălalt pól sunt oameni precum Elvis; el niciodată nu s-a oprit în a oferi. Încercările lui de a câștiga iubirea includeau oferirea cadourilor gen „Cadillac”.

Este posibil să fii și plin de succes și satisfăcut, iar energia pozitivă degajată de această stare este atractivă.

Rețineți că banii nu sunt singura cale de a ajunge la această stare sufletească; puteți fi mulțumit în multe alte dimensiuni ale vieții voastre.

Al Prescott, de exemplu, tocmai învață această lecție. El este președintele unei corporații, iar banii îl transformaseră profund: a devenit o parte a lucrurilor lui - Mercedes 450 SLC, Bel Air Estate, etc, în ceea ce privește viața lui personală...

El se străduie neînterupt, precum legendarul Sisif, blestemat de zei. Relațiile sale cu ceilalți sunt frustrante. Își aranjează întâlniri clandestine cu diverse „fripturiste” (femei ușoare, care nu au devenit profesioniste în ale prostituției), după care lasă un „bacșiș” generos pentru a evita orice implicare.

Întreaga lui viață se cațără spre nicăieri și se bucură de nimic. Lipsa lui de împlinire vine tocmai din căutarea suc-

soane și-l ridică singure este teama de eșec, de a nu reuși să îndeplinească sarcinile cerute pentru a obține ceea ce aspiră. Știind ce dorești și făcând toate eforturile să obții, restul va decurge în mod natural.

A câștiga bani este similar îndeplinirii oricărui scop. Iar dacă există de la început teama de a pierde, atunci bătlia este deja pierdută. Definirea exactă a scopurilor naturale pe care cineva și le propune este, de asemenea, esențială în obținerea satisfacției. Mulți oameni posedă mentalitatea „turmei de oi” - care, în mod inconștient, îi determină să-și dorească ceea ce și-ar dori oricine. Ei nici nu gândesc pentru sine și nici nu au evaluat exact, prin prisma propriei perspective, care dorință le va face viața mai împlinită.

Fiecăruia îi este familiară imaginea stereotipă a starului conducând un Rolls-Royce, purtând bijuterii scumpe și haine după ultima modă. Modele similare ale succesului pot fi apreciate, dar fără exces.

Succesul, faima și puterea sunt săbii cu două tăișuri, care pot fi folosite pentru bine sau rău. Direcția pe care o alege cineva este determinată de propriul nivel al stimei de sine.

Este bine să acceptăm ideea că putem fi bogați. Orice scop sau ideal atins, împlinit, devine o parte a bogăției noastre.

A câștiga la „jocul banilor” necesită perseverență, muncă, curaj, până când norocul se împlinește. În afară de asta, a ști să limitezi puterea seductivă a banilor, în loc să te lași în voia ei, este o condiție importantă.

Succesul este seducător. Bărbații, deseori invidiază sau se tem de cei care au succes, datorită puterii asociate realizărilor; femeile fac la fel. Jacqueline Onassis, care în afara aparențelor nu are nimic special, se pare că și-a desăvârșit talentul de a profita de magnetismul personal și de a prezenta o alură seducătoare.

cesului, fără a se simți profund mulțumit în tot acest timp.

Acum, el a pornit pe o cale nouă, învățând să relaționeze cu oameni adevărați. Valorile lui au devenit naturale.

Multe persoane sunt prinse în capcana „realizărilor”. Așa cum era doamna Betty Johnson, care mergea la hipnoterapie pentru a pune capăt poftelor obsesive de mâncare chinezească. Determinanții inconștienți provoacă de obicei astfel de comportamente exagerate.

Betty suferea de bulimie, apărută ca o reacție de descărcare a energiei nervoase excesive. Își scutura mâinile tot timpul când spunea: „Nu ne oprim nici un minut. Joe e așa de ocupat cu serviciul, săracii copii aproape nici nu ne mai văd și, ca să vă spun adevărul, nici nu-mi amintesc când am fost ultima oară singuri; o, Doamnă, nici nu-mi mai place să fac sex și ar trebui să-l vedeți pe Joe - cred că are probleme de sănătate și nici nu se gândește să meargă la doctor.”

Hipnoza i-a oprit supraalimentarea, după cum îi stopase, în prealabil, dorința de fumat; acum, ea și Joe trebuie să-și examineze relația înainte de a fi *obligați* de propriile constituții corporale, care pot ceda oricând.

Obiceiurile ei compulsive vor continua să mascheze anxietatea manifestată printr-un simptom sau altul. Acest lucru va continua până când problemele lor sexuale și comunicative nu se vor rezolva. Ei învață să asculte mesajele transmise de corpurile lor. Problemele fizice le întăresc sau înrăutățesc pe cele psihice. Succesul nu ar trebui să fie însoțit de belee, precum ulcerul gastric, obezitatea, impotența, tulburări nervoase etc; dacă este mânuit cu pricepere, el va servi la împlinirea bucuriei de a trăi împreună cu alții.

Puterea absolută și succesul total sunt fantezii pentru cei care visează disperat și-și fac iluzii. Trebuie să fim pregătiți să suportăm responsabilitățile acestor proiecte.

Acest stil de viață este supralăudat de către mijloacele media, aruncând astfel o nouă „plasă” asupra judecății normale a omului obișnuit.

Personalitatea omului de succes a fost cercetată științific de către Dr. David McClelland, de la Universitatea Harvard." El a testat mii de bărbați de diferite culturi, descoperind că există trăsături de caracter specifice comune celor care au mari averi. O descoperire importantă este faptul că întreprinzătorul de succes își asumă riscuri moderate. Aceștia sunt afaceriștii care nici nu cedează, fără a-și încerca șansele, nici nu-și joacă toți banii în speculații riscante - gen Las Vegas.

Șansele lor de succes sunt bine gândite și pregătite, iar pierderile sunt scăzute datorită calculării riscurilor posibile.

Persoanele de succes nu valorizează banul doar de dragul banului, ci, mai degrabă, îl privesc ca pe un simbol al împlinirii. Practic vorbind, acestea sunt persoanele care își îndeplinesc sarcinile bine, neluând în seamă plata. Ei vor excela în sarcinile lor, iar compensația bănească este doar o altă răsplată a atingerii standardelor lor înalte și realiste. Astfel de persoane au interiorizat ideea succesului și își doresc recunoașterea externă a valorii lor, dar nu într-un mod disperat. Nu vor accepta o slujbă doar pentru bani, deoarece răsplata totală vine ca o urmare a ceea ce le place să facă, din motive diferite de cele pecuniare, și care, de multe ori, sunt mai importante decât acestea.

Persoanele cu succes își asumă responsabilitățile în muncă și obțin autorespect dintr-o slujbă bine făcută.

Un adevărat „patron” din Beverly Hills, care stă în spatele masivului lui birou din lemn de teck, este un exemplu ilustrativ. Printre convorbiri telefonice, el își spune: „Pot șofa doar o singură mașină o dată, locuiesc într-o singură casă și am destulă avere; oare de ce stau în mijlocul acestei nebunii toată ziua?”.

Totuși, șinele lui Mildred este întărit de forțele putermiei • ei imagini publice, redevenind femeia. matură și senzuală căreia nu-i este necesar un Charlie. Mai nou, ea își dorește un om cu personalitate matură, pentru a-și împărți completitudinea ei emoțională.

Dacă Charlie se întâmplă să se întoarcă la ea, e binevenit, dar nu e așteptat „cu brațele larg deschise”, deoarece acum ea se poate relaționa cu oricare partener potrivit.

Standardele contemporane tratează succesul ca pe un afrodisiac, iar adevărul este că poate fi considerat ca atare când este folosit cu atenție.

Este un stimulent mental și fizic, dar numai dacă este folosit de către o personalitate sănătoasă.

Privită din rațiuni financiare, întrebarea sa pare ironică! Totuși, el are, într-adevăr, tot ce și-a dorit. Deci, oare de ce își extinde afacerile de milioane an de an? Din obișnuință? Probabil!

„Nimeni nu mă crede.” Și e foarte sincer când afirmă că el este o „minoritate” care-și propune să-i ajute pe cei care sunt la fel de dezavantajați precum era el odată! De fapt, aceasta este forța centrală care-i dă putere în mîihcă.

Cercetările Dr. McClelland continuă prin a arăta că majoritatea oamenilor de succes aii primit încurajări și premii adecvate încă din copilărie. Părinții lor le-au fixat scopuri realiste, încurajându-le succesul în loc să se teamă de el.

Femeile de succes au depășit teama „culturală” cu privire la reușita într-o ierarhie masculinizată.

Ideea măritişului cu un bogătaş ca scop primordial al satisfacerii financiare cedează teren autosuficienței și realizărilor. Această egalitate crescândă duce la stabilirea unor noi relații între sexe.

Noile uniuni sunt mai trainice decât cele tradiționale, în care subordonarea talentelor femeii se făcea cu scopul evitării intimidării fragilului „ego” masculin. În trecut, puține femei se angajau în muncă „cu noimă întreagă”. Femeile au capacitatea de a alege și de a fi productive și această stare de lucruri conduce la relații sănătoase.

Mildred își căutase succesul prin Charlie, un tânăr avocat de viitor. În postura ei de administrator executiv decide cum să se folosească milioanele investitorilor; în viața ei particulară îi este greu să se accepte ca pe o persoană capabilă fără Charlie.

Contrar genului *Wonder Woman*, ea își dezbracă „costumul” autorității și își lasă super-afacerile de-o parte, redevenind o fetiță lipsită de apărare. O cuprinde un plâns nesfârșit în momentul în care „amorul” lui Charlie se îndreaptă către Susie.



---

## CAPITOLUL 27

---

### *Seducțin - un mod de a fi mai bogați*

*„A fi cu adevărat bogat înseamnă a  
poseda semnificația realizărilor, oricât de  
mici ar fi, vise, capricii, fantezii și tul-  
burări.*

*Bărbații bogați sunt poate cele mai  
simple persoane. Însă le plac să aibă  
lucruri mai mari, să aibă cât mai multe,  
cât mai multe odată.”*

C. Wright Mills

**A**tunci când încercării să obținem cât mai multe  
beneficii materiale, seducția intervine ca o ofertă,  
ca o afacere: Acest capitol conturează cel mai  
bine formulele recomandate și pe care le încorporăm în  
căutările noastre spre succese și profituri, pe baza cerce-  
tărilor psihosociale realizate în acest domeniu.

Persoanele care respectă acele stereotipii ale unor roluri  
de putere în mod corespunzător, vor putea accede la titlul  
de „nouveau riche”.

A avea suficienți bani îți creează o stare contradictorie de confort - însă predominantă este starea de bine, de confort.

Profitul se obține printr-un schimb de valori, bunuri și servicii de cea mai bună calitate. Această acțiune trebuie echilibrată și la nivelul resurselor și tehnologiei. Dacă ai materii prime, trebuie să faci ceva cu ele pentru a fi productiv. Ținând fluxul financiar în mișcare, stimulându-i dinamica într-un mod eficient, cu siguranță veți reuși. Realizările se pot extinde și asupra reușitelor noastre sociale, personale, sexuale, în toate aspectele vieții.

Acest lucru nu ne sugerează că banii sunt un panaceu universal.

Civilizația a progresat prin luptă continuă dintre vechi și nou, pe principiile supraviețuirii, cel mai tare câștigă.

Dacă teoreticienii sociali (Darwin) și cei financiari (Ringer - *Winning Through Intimidation*) sunt corecți atunci când afirmă că cel mai puternic va avea succes și că fiecare are profituri pe seama celuilalt, atunci ar trebui să existe o metodă prin care toate lucrurile să acționeze în favoarea noastră. Oamenii își adună bunuri, lucruri, haine, mașini, case, bani pentru a-și oferi plăcerea de a avea, de a poseda, chiar de a-și asigura propria protecție.

Cu cât râvnești la mai multe, cu atât ești mai nemulțumit de tine; oricum ar fi, banii aduc fericirea, te protejează, te mulțumesc, dar te incită la mai mulți.

Ei sunt o reprezentare simbolică a propriei noastre valori, sunt creați pentru a facilita schimbul.

Banii adaugă fericirii și o anxietate continuă generată de grija lor.

Nu este greșit atunci când ni-i planificăm, le acordăm o valoare care poate fi schimbată cu o alta - este un gest înțelept.

Cu cât lupți mai mult pentru a te salva cu atât mori mai repede, spune un vechi proverb.

Bogații nu sunt prea ostentativi. Ei recurg la a se seduce pe ei înșiși și pe ceilalți prin intermediul banilor sau orice altceva care să satisfacă dorința de proprietate.

Milionarii care împărtășesc secretul îmbogățirii spun că, de fapt, apetitul fiecărei persoane este orientat pentru a-și îmbunătăți stilul de viață. Schemele și planurile realizate de ei au o bază solidă atunci când urmăresc profitul, dar fără să râvnească exagerat la atingerea profitului maxim; ei se mulțumesc cu ceea ce au și cu ce obțin; respectă principiile interacțiunii cu celălalt care oferă sau cere, în sensul „totul pentru nimic”.

Anumite activități necesită o concentrare imensă și un efort suplimentar pentru a nu fi dispersat fără direcție. A realiza ceva, a obține ceva nou, mai bun, are nevoie de o corectă evaluare mentală. Acest lucru permite ideilor care se dezvoltă în acțiuni și care, la rândul lor, aii la bază scheme logice mentale, să creeze și efecte pozitive.

De la J. Paul Getty și Harry Browne, recomandările pentru a deveni bogați diferă extrem de mult - unul sugerează că salvarea și economisirea banuț cu banuț va aduce profituri neașteptate, iar celălalt recomandă că ofertele noastre și vânzarea lor ne împing să hotărâm ceea ce dorim cu adevărat să obținem.

Cu privire la modul de manifestare, întotdeauna putem găsi o cale de a vinde și oferi ceea ce avem mai bun.

Riscurile sunt necesare, dar trebuie să fie bine controlate și evaluate. Când pierdem bani, schema mentală prin care i-am câștigat nu mai are valoare și, deseori, uităm ceva foarte important: nu trebuie să fim exagerat de disperați pentru a-i recâștiga ci, foarte simplu, să dorim asta fără a ne uita în urmă, elaborând alte scheme. Atunci, lucrurile vin de la sine, mai ușor.

O apreciere reală a investițiilor noastre este cea mai bună cale de a menține scorul productivității. Cine spune că banii n-au importanță, minte. Dacă ne lipsesc, suntem disperați și fără ieșire.

Banii își pun amprenta pe personalitățile noastre; relația este condiționată reciproc". Suntem mai siguri, mai frumoși, mai permisivi și atractivi atunci când avem în spate puterea banilor. Să nu ometem efectele negative pe care banii o au asupra trăsăturilor caracteriale ale indivizilor. Dacă-i avem, noi trebuie să-i distribuim în așa fel încât toate aspectele vieții să fie acoperite. Dacă nu, atunci este necesar să apelăm la sfaturile altora, la experți. Nu putem spune că „n-am nevoie de nimic, îmi rezolv singur problemele, îmi bag banii în ce vreau și suport consecințele de rigoare". Deja plutește insuccesul asupra unei astfel de decizii.

Fiecare gen de filosofie financiară reflectă diferit expresiile și manifestările personalităților individuale.

O persoană echilibrată emoțional și mental va lua o decizie mai bună decât cel care prezintă stări anxioase și tulburări personale. Este de dorit ca omul să mănuiască banii, însă să nu fie stăpânit de ei.

Un mod de a crea un cadru mental care să atragă succesul financiar este următorul: „Relaxați-vă gândurile, ca într-o transă ușoară până finalizați această carte. În timpul acestei stări, imaginile mentale vă vor ajuta să realizați tot ce v-ați dorit. Dacă doriți bani, imaginați-vă planul de lucru: pregătirea, planificarea, execuția și profitul pe care-l vreți".

Dacă nu vă cunoașteți bine dorințele și aspirațiile — atunci, totul este în zadar. Nimic nu vine fără să fie chemat. Speranțele sunt cele care activează, hrănesc și potențază dorințele noastre pentru a ne atinge scopurile.

Banii sunt făcuți de fapt pentru a face viața oamenilor mai bună. Fiecare din noi știe asta. Nu este indicat să fim nici altruști, nici egoiști atunci când dorim să oferim celorlalți o parte din succesele noastre; tot ce am clădit s-a realizat și prin contribuția lor.

Dacă cineva nu are bani niciodată atunci există 3 variante de răspuns:

1. fie nu face nimic pentru asta;
2. fie nu dorește-să-i aibă;
3. fie este dezechilibrat financiar și emoțional.

În acest sens, toată viața învățăm să realizăm câte ceva; unii doresc numai bani, alții satisfacție profesională, alții copii, alții mașini etc.

În prezent, în lumea afacerilor femeia deține un rol important; se vorbește tot mai mult despre femeile cu mari succese.

Primul obstacol pe care multe femei trebuie să-l treacă este legat de condiționările negative ale copilăriei și mai ales de constrângerile actuale ale societății.

Femeia a fost ținută mult timp prin educație tradițională, sub autoritatea bărbatului, ca fiind incapabilă să concureze cu lumea lui. Desigur, este ridicol să mai gândim altfel.

O femeie se poate realiza singură și fără ajutorul bărbatului. Un aspect important este că ea începe să preia foarte mult din masculinitatea decizională, din forța lui; însă succesul îi este asigurat tot de feminitatea formelor de seducție.

Cerințele pentru a pune în mișcare acest proces, gândit inițial cu mare atenție, sunt cele care sunt exprimate de caracteristicile personale, caracteriale. Societatea lasă loc pentru toată lumea în sensul îmbogățirii.

Foarte mulți oameni văd bogăția ca pe o nefericire - însă acest lucru nu este decât un mod de a ne consola.

Banii ne fac viața mai ușoară, însă trebuie să facilităm toate oportunitățile pentru a îndeplini această dorință de mai bine. Foarte mulți bogași sunt bogați nu pentru că au neapărat bani mulți, ci pentru că extind această avuție în toate aspectele vieții.

Oamenii aşteaptă mereu o „motivaţie”, un impuls pentru a-şi schimba viaţa.

Din fericire sau din nefericire, noi trebuie să facem şi acele lucruri de care suntem conştienţi că avem nevoie.

Aceasta poate fi definită drept imagerie mentală, o realitate psihologică care este necesară declanşării şi controlului comportamental de schimbare.

Succesul apare prin performanţele individuale, pas cu pas, până când, într-o zi îl vom cunoaşte.

O dată ce l-am cucerit - acţiunile noastre nu trebuie să stagneze prin contemplarea exagerată a succesului. E bine să ne bucurăm de el, **SĂ NE OPRIM ŞI SĂ NE BUCURĂM DE EL.** învăţând să ne privim adevărata realizare, putem descoperi ce ne-am mai putea dori.

Bogația este un concept care implică mai mulți termeni: cei spirituali, cei valorici, cei morali etc.

Niciodată o persoană izolată nu poate fi bogată, nicio dată cel trist și depresiv nu va spera la mai bine; însă dacă se dorește și se luptă pentru schimbarea însușirilor personale care ne slăbesc și sărăcesc viața, atunci cu siguranță ne vom îmbogăți: cu speranțe, cu prieteni, cu înțelegere și cunoaștere, etc.

Mae West spunea în acest sens că: „Am fost bogată, am fost și săracă, însă îmi place să fiu și mai mult de atât”.

Există foarte multe căi, încă nedescoperite, prin care lumea poate face bani!

Instruirea, educația, perfecționarea aptitudinilor ne îmbogățesc. Și atunci, ce mai dorim?

Este foarte important să te simți bine cu tine însuși pentru a căuta mai binele.

Dacă sunt totuși probleme, psihoterapeuții stau la dispoziția fiecăruia din noi. Chiar dacă nu sunt remunerați pe măsură, imaginea lor personală nu pare să fie știrbită de nemulțumire, deși, efectele unei psihoterapii pot fi mai benefice decât toate bogățiile lumii.

Noi suntem cei care ne lăsăm cuprinși de neputințe, de insuccese! Nimeni nu este vinovat pentru că nu suntem bogați.

Avuția stă în fiecare din noi; nu ne rămâne decât să explorăm capacitățile personale și de a le valoriza. O haină mai bună, o plimbare relaxantă, o cină plăcută ne pot crea o senzație de confort, de bunăstare, ne pot întări stima pentru noi înșine și stimulează dorințele de succes.

Așa cum „Existența precede esența” (Sartre), tot așa și comportamentele și conduitele preced rezultatul acțiunilor noastre.

# PARTEA a M - a

## Afrodisiace

Capitolul 28

Drogurile - afrodisiacele seducției

Capitolul 29

Parfumurile pasiunii și alte afrodisiace

Capitolul 30

Libido-ul ca afrodisiac



---

## CAPITOLUL 28

---

### *Drogurile ~ afrodisiacele seducției*

*„Iarba dracului este și ea un drog. Se furișează în viața ta ca o femeie. Te face să te simți bine și puternic: mușchii se umflă de vigoare, pumnii te «mănâncă», tălpile picioarelor ard de nerăbdare să fugă după cineva.*

*Însă, noi indienii, nu căutăm puterea așa de mult.”*

Carlos Castaneda

*The Teachings of Don Juan*

**D**e secole iubiții sorbeau băuturile magice și foloseau afrodisiace într-o mare varietate de forme, în general vorbind, nu este așa un mister să poți deschide ușa iubiri, însă, dacă ne refelîm la sensul specific al afrodisiacului, știm că există substanțe chimice care întrețin pasiunea și stimulează energia sexuală.

De exemplu, o dansatoare de cabaret îi place să creadă că în fiecare bărbat întâlnește iubirea înainte de a face dragoste. Un om de afaceri cam la 40 de ani are nevoie de 6 pahare de whisky înainte de a face amor. Paharul de tărie devine un excitant necesar pentru un individ inhibat,

iar un pahar de vin poate alunga anxietatea. Când se abuzează cu aceste remedii și sticlele se golesc, deci se consumă în exces alcool, funcțiile sexuale vor fi diminuate.

Starea de relaxare, buna dispoziție, desigur, este prielnică procesului de seducție, însă când se acționează exagerat, în sensul consumului de substanțe euforizante, sistemul nervos nu mai poate controla și condiționa reacțiile corporale, ca efect al sedajului.

Toate aceste excese cauzează insensibilitate și lipsă de control, răspunsuri de respingere sexuală.

Dacă se mai alătură și un pic de heroină apare impotența.

Oricum ar fi, pacienții care se droghează semnalează o îmbunătățire -a funcțiilor sexuale, dacă-și pun într-un pahar de lichior, un pic de cocaină sau alte substanțe „exotice”. În doze mari, însă, aceleași droguri tind să inhibe rațiunea și vigilența. Un astfel de caz este cel al unui antreprenor de 40 de ani care bea atunci când se întâlnește cu o femeie pentru a fi activ sexual, însă din păcate el poate deveni alcoolic.

Consumul de droguri cum ar fi cantarida sau LSD cauzează o stare de amețală în care imaginile fantastice devin o a doua lume și nimic nu ne miră atunci când dragomanul poate întreține relații sexuale perverse cu mai mulți parteneri; se produce o exacerbare a sexualității. Asta se întâmplă destul de rar, însă este suficient să persiste pentru a ajunge la o distrugere totală.

Anumite, preparate afrodisiace nu acționează inhibitor asupra naturii sexuale, chiar le suprastimulează temporar.

Cantarida, un praf extras dintr-o insectă numită mușca Spaniolă, irită țesuturile și mucoasele genitale până la inflamații grave, provocând erecții puternice însoțite de descărcări violente și comportamentale necontrolate. Efectele secundare sunt nedorite și periculoase: inflamarea organelor genitale, dureri și usturimi, vomă, scurgeri sanguine în urină, leziuni renale.

„Cantarida irită tractul genito-urinar. Este otrăvitoare și cauzează priapism, durere în timpul erecției, asociată cu o transă sexuală care adesea sfârșește cu incapacitate de erecție (impotență)", afirmă Michael Castleman în *Sexual Solutions*.

Efectul placebo joacă un rol important.

Ceaiurile de anghinare, sau amilnitratul are efecte afrodisiace ușoare, iar consumul lor îi oferă individului senzația că este sexy, fără să-i dăuneze în vreun fel; această sugestie poate fi doar un truc, dar nu e nociv. Lichiorul, este de asemenea un alt afrodisiac, care consumat în doze și circumstanțe controlabile, este euforizant și prezintă riscuri minime.

Consumul de alcool are capacitatea să favorizeze o ușoară stare de excitabilitate crescută și la nivelul organelor și funcțiilor sexuale, însă în cantități moderate. Dozele excesive produc inhibiția lor.

Ele sunt o problemă a societăților actuale. Să luăm de exemplu, acele pilule de culoare roșie, galbenă sau negre, învelite în ambalaje de plastic, fără nici o indicație pe ele; ne pot oferi șansa de a obține o alură seducătoare; ele înlocuiesc mâncarea, fiind folosite de obicei de persoanele obeze și supraponderale pentru a slăbi. „O pilulă și ești dus...", vesel, te simți bine cu tine însuși sau potent. Și implicit, ele promit să-ți ofere puteri magice prin care poți să-ți rezolvi toate problemele legate de emoții și stări depresive.

Obiceiurile de a le consuma pot fi accidentale, atunci când trebuie să rezisti nervozității partenerilor sau soției, sau pot fi intenționate, în cazul adolescenților care doresc să-și sporească integrarea și acceptarea într-un grup, care se aventurează spre noi tipuri de cunoaștere, care visează o viață mai liberă, fără constrângeri și norme. "

Dependența de medicamente de exemplu, apare insidios, din tendința de a accepta necondiționat prescrierile

Ceea ce ne împinge spre a perpetua această imagine irealistă spre noi înșine, despre ordinea adevăratelor noastre nevoi fizice și psihice, este civilizația, care creează o lume incapabilă a tranchilizantelor.

Să amintim un exemplu tipic american, negarea morții. „Un om moare pentru că expiră și nu mai poate respira, logic; el este expediat imediat într-o ambulanță, cu un interior foarte ciudat. Spitalul de urgență ascunde acest incident și ne punem apoi problema, că într-o societate civilizată există tendința de a apela la antiseptice și analgezice pentru atenuarea durerilor și Vulnerabilității la infecție.” „Cauzele n-ar mai trebuie căutate printre agenții patogeni ci în vulnerabilitatea psihologică și predispozițiile de organ. Ceea ce este dezirabil de cele mai multe ori ajunge la extreme.

În mod similar și televiziunea funcționează pentru activarea și împătımirea mentalității. Unele programe pun accentul pe stereotipii, altele pe fantezii, sugerându-ne mereu că trebuie să ne simțim bine.

Mai există și acele pilule multicolore care ne iau durerile de spate sau cea de cap, care ne țin treji sau adormiți, care ne eliberează tensiuni nervoase sau ne produc o stare de beatitudine, ca o amețelă plăcută, ajutându-ne să mai supraviețuim o zi.

Stările de disconfort sunt semnalizate de mesajele non-verbale ale corpului care dorește să schimbe ceva, acordându-se o mare atenție acestora și mai puțin simptomelor.

Un cuplu căsătorit de 15 ani se plânge de mariajul lor consilierului, de problemele de stomac și durerile de cap, datorate faptului că ea nu vrea să facă sex cu el. Ei au nevoie de schimbarea relației lor, mai degrabă decât să-și mascheze anxietatea.

Sunt deseori prescrieri care pot afecta reacția persoanei în procesul seducției. Foarte multe medicamente produc diminuarea impulsului sexual printre alte efecte.

medicale, de a le crește doza când stările par să se acutizeze, și încet, încet, se ajunge la dependență cronică cu modificări fiziologice și psihologice destul de grave.

Dacă soluțiile farmaceutice sunt prescrise în cantități prea mari și pacienții simt efecte secundare, atunci trebuie consultate autoritățile medicale.

Doctorii, însă, oferă răspunsuri incomode și insuficiente uneori.

Multora le place să se joace de-a Dumnezeu și să ne consoleze ca un părinte, spunându-ne de fapt, ceea ce noi știm deja.

Această combinare periculoasă de gratificare a Ego-ului și mandatul de a găsi imediat soluția salvatoare poate produce o inițiere legală de consum a medicamentelor cu acțiune psihoactivă.

Există medici care spun pacienților depresivi, încurajându-i să plângă cât mai mult sau „Să nu fii supărat, vom vorbi pentru un ceas sau cât vrei tu despre problemele tale de relaționare”. Foarte frecvent o prescriere de substanțe psihoactive cum ar fi Valium (cea mai bine vândută în farmacii), Mellaril sau Miltown, oferite în cazuri și situații bine controlate și verificate sub îndrumarea medicului curant au acțiuni benefice asupra psihi-cului.

Oamenii au nevoia de a-și exprima chiar și ocazional, cerințele și necazurile lor pentru a fi ajutați, însă, acest lucru să se realizeze printr-un sistem emoțional de cooperare natural și într-o ordine graduală, nicidecum forțată.

Oricum ar fi, medicamentele par să fie încă răspunsul magic pe care individul îl așteaptă de la doctor - preotul societății. Oare este suficient? Până când lumea va prefera pilula salvatoare, neglijând faptul că mai toate problemele lui, pot fi rezolvate prin modalități psihoterapeutice, fără medicamente?

„Supradozarea cu alcool etilic produce adesea impotență în timpul perioadei de intoxicare; mulți bărbați acuză creșterea abilității sexuale, dar destul de redusă. Intoxicarea cronică cu barbiturice are ca efect impotența. Rapoartele recente au arătat că anumite medicamente psihoactive (tranchilizantele), fenotiazinele (clorpromazine, promazine, triflupromazine, perfenazine, proclorpurazine, fufenazine, mepazine, trifluoperazine și tioridazine) și amfetaminele pot produce în mod special impotență și tulburări de ejaculare.” spune Donald Hastings, în *Comprehensive Textbook of Psychiatry*.

Lista medicamentelor care pot cauza probleme sexuale atât la bărbați cât și la femei este foarte lungă și ar. trebui prezentată înainte de a începe cura terapeutică.

Oare, aceste tratamente medicamentoase vor fi mai periculoase decât boala?

În legătură cu afrodisiacele care să fie administrate pentru a provoca stările arousal — nu există nici unul.

Oamenii se atrag după modul în care gândesc, se ancorează în realitatea concretă, după modul în care emit și percep semnalele de atracție, sperând că viața lor sexuală să fie cât mai lungă și plină.

Pilule care potențează excitația erotică sunt și ele așteptate ca o rezolvare magică a problemelor sexuale. Eronat, problemele pot fi rezolvate pe moment, dar nu permanent.

În China și în alte părți ale lumii s-au încercat metode extrem de neobișnuite de a găsi „miracolul fericirii”, preparându-se amestecuri din rădăcinile unor plante ale căror rădăcini semănau cu organele genitale umane și chiar consumarea unor părți ale organelor genitale externe, prepararea unor soluții sau emulsii obținute din sânge menstrual, placentă și spermă.

În Orient se folosește ginsengul și opiumul, care sunt mai slabe decât afrodisiacele folosite pe Amazon.

În cartea *World Sexual Records* a lui Simon se descrie că „în legende irlandeze vechi, fetelor tinere li se spunea să facă gropi pentru a găsi cadavre îngropate, timp de 9 zile. Când găsesc unul, ele trebuie să le taie corpurile și să îndepărteze pielea din cap până-n picioare.

Pun pielea moartă în jurul brațelor și picioarelor iubitului, care doarme și o scoate înainte de a se trezi. Dacă fata reușește să țină ascunsă pielea cadavrului de ochii lumii și noaptea să-și facă ritualul... bărbatul o va iubi nebunește și nu va mai avea ochi pentru alta!"

Cocaina o altă nebunească încercare de a fi fericit! Pentru că este foarte scumpă și este interzisă, numai bărbații foarte bogați sau din înalta clasă își pot permite s-o cumpere.

Ea, este folosită în special în timpul preludiului sexual, prin inspirarea unor mici cantități sau prizarea lor, fie prin topirea ei în guma de mestecat sau pe vârful limbii.

Ea are efecte seductive, potențând o creștere a excitabilității și apetitului sexual, însă pe durate mici de timp; starea de bine se transformă într-una de disconfort și este acompaniată de acel arousal, care ametește, transformă lumea într-o plăcere „supremă". Utilizarea cocainei timp îndelungat poate crea dificultăți psihologice de implantare în real, delir și paranoia. De exemplu, Tucker, un jazz disc jockey, se droga cu cocaină pentru a rezista situației de criză și spaimă în care se afla de când începuse afacerile de contrabandă.

Începuse să aibă dorințe obscene, anormale, îi plăcea s-o privească pe soția lui cum seduce alte femei și-și provoca stări halucinatorii și imagini delirante. Este un exemplu care ne face să reflectăm la cum se dezvoltă personalitatea unui individ într-o societate anomică.

Tucker prezenta tulburări grave de comportament, în lipsa consumului de cocaină și probleme nazale, care din fericire puteau fi rezolvate.

amfetamine, caracterizate de benzedrine, formele par albe, senzațiile sunt de urcare, de viteză, de mișcare. Ele au același efect inhibitor al funcțiilor sexuale.

Seconalul este prescris pentru medicația insomniilor și produc inițial o ușoară inhibiție; dozele mari și abuzul de seconal conduce la o stare de letargie totală și la impotență.

„*Super Kools*” este unul din cele mai distructive droguri, care produce o lipsă a potențelor și funcțiilor sexuale, în mod asemănător cu efectele și simptomele unui diabet avansat.

~ În capitolele următoare vom examina stimulenții naturali care sunt eficienți în creșterea pasiunii și seducției pozitive.

Pentru cei care vor să continue studiul plantelor afrodisiace, recomand cartea Dr. Raymond Stark, în care se arată că „Cei mai mulți americani din nord dețin culturi de plante ca Muira-Puama, Yohimbine, Saw Palmetto Berries, Damiana și Anamirta Cocculis. Și ierburile din Orient sunt foarte folosite ca afrodisiace.” În appendixul cărții sale *The Book of Aphrodisiacs*, el listează sursa și modul de preparare al soluțiilor, emulsiilor și amestecurilor acestor extracte naturale.



Am putea spune că toate activitățile care implică riscuri sunt negative sau că oamenii care folosesc și se bucură de anumite substanțe stimulative ajung să nu le mai folosească cu moderație.

Problema importantă este cea că drogurile pot contribui la instabilitatea emoțională și la dezvoltarea unor trăsături caracteriale deviante și patologice.

Sigmund Freud, Frederick Perls și Aldous Huxley au consumat amfetamine sau substanțe halucinogene, însă personalitățile lor erau deja maturizate când au făcut-o, și nu au făcut-o în exces.

Parte din jocurile seducției sunt regăsite în calitățile stărilor pasionale, în jocurile erotice.

Procesul natural al seducției poate fi mai lent dacă nu se folosesc droguri. Ele au rolul de a accelera îndeplinirea dorințelor și pierderea controlului conștient asupra sexualității.

Seducția și pasiunea nu mai pot fi corelate și coexistente dacă se apelează la acele trucuri farmaceutice rapide pentru excitarea celeilalte persoane.

Acest proces natural al seducției, fără intervenții stimulative, oferă o plăcere cu totul diferențiată de cea obținută în urma consumului de drog și fără efectele secundare negative ale acestuia.

Trebuie să fie arătată și explicată diferența între aceste două tipuri de plăcere, pentru a nu trăi cu ideea că drogurile fac minimi.

Dragostea, plăcerea prin iubire și sex este asociată cu sănătatea; însă, dacă se dorește mai multă plăcere ea nu trebuie suplimentată neapărat cu pilule sau droguri; există un mare număr de tehnici nedistructive și mai puțin dependente de suprastimulare.

Consumul de barbiturice este leacul somnului, care favorizează prezența elementelor de coșmar, predomină roșul, antropomorfisme, senzații de coborâre; consumul de

---

## CAPITOLUL 29

---

### *Parfumurile pasiunii și alte afrodisiace*

*„Primăvara, ei se întâlnesc și se unesc, în special spre seară, când marea este calmă. Preludiile amorului aveau loc înainte de a se întâlni cu marea. Femeia mereu își urmează bărbatul, înoată și-și răsuțește corpul în apă spre el, ondulându-l și răsucindu-l, până când răbdarea lui nu mai încăpăa și atunci se întorcea, sprijinind spatele extenuată și obosită, timp în care bărbatul plănuia răsucirea bruscă pentru a o lua în brațe și a-i plăti tributul pasiunii, așa îmbrățișați și înlănțuiți unul peste celălalt.”*

Scrisă de Steller - 1753 - „*The Sea-Cow*” și citată în lucrarea „*Book of World Sexual Records*” — Simons

**A**demenirile și atracția pe care substanțele odorante o exercită asupra receptorilor noștri sunt cele pe care le luăm foarte adesea în considerare. Parfumurile pot acționa ca afrodisiace care incită nările și angrenându-ne simțurile în jocul pasional al seducției.

Intervenția naturală a hormonilor, glandelor sebacee și sudoripare pot influența foarte mult efectele -âfrodisiacelor artificiale, fie într-un mod pozitiv, de accentuare a acestor efecte, de punere în valoare, fie negativ, atenuându-le rolul.

Sfaturile și consilierea sexologilor și endocrinologilor ar trebui luate în considerare atunci când se realizează un produs artificial odorizant; ele pot veni în întâmpinarea marilor companii de parfumuri care sunt în căutarea mirosului ce produce reacțiile arousalale ale plăcerilor maxime.

Oamenii de știință par să fie foarte interesați de descoperirea misteriosului parfum al dragostei.

Naomi Morris, de la Universitatea Medicală din Chicago sugerează că substanțele chimice găsite în mod normal prin lubrifierea vaginului pot stimula dorințele.

Există, de asemenea, alte exemple care ne demonstrează că parfumul magic pus în evidență în timpul împerecherii anumitor specii de animale.

Janice Moore și H. Washio, studiind comportamentul gândacilor de bucătărie și cel al maimuțelor Rhesus, au arătat că atracția sexuală provine din mirosul emanat în perioada de împerechere.

Cercetări asemănătoare au fost realizate și pe oameni. O substanță cunoscută sub numele de trimetilamină, care se găsește în sângele menstrual, influențează excitația și atracția sexuală. Există, însă, mirosuri care influențează producția de hormoni.

Simțul olfactiv nu este suficient dezvoltat la bărbat; din punct de vedere teoretic, această abilitate s-a diminuat și s-a atenuat o dată cu civilizația.

În această direcție se presupune că simțul olfactiv prezintă o discriminare și adaptabilitate rapidă, însă o dată cu acomodarea la o, anumită substanță odorizantă, senzația dispare sau se diminuează. Ea nu supraviețuiește prea mult. Figura bărbatului din Paleolitic, care-și mirosea și

Ele sunt fundamentul seducției prin senzații.

Poțiunile „iubirii”, loțiunile corporale, cremele, parfumurile și orice altă formă de substanță pot reprezenta modalități de exaltare și excitare a simțurilor și pasiunii, stârnind dorințe.

În prezent nu există nici un afrodisiac absolut; efectele lui sunt temporare.

Starea de amețeală, de plăcere și cea arousală sunt create prin efect placebo, așa cum sunt și pacienții care încep să se simtă mai bine dacă li se oferă asistență medicală, chiar dacă li se dă o pilulă cu zahăr, ei pot descoperi aceleași lucruri ca și când ar fi consumat „pilula fermecată”.

Cel care crede, este sedus de fapt prin propria-i seducție, pentru că el crede că așa trebuie să fie și duce la împlinire rolul autoseductiv.

Din acest motiv, melancolicii vor considera că toate suferințele și tulburările lor sunt afrodisiace.

Un prieten, regizor, a realizat un film care a fost intitulat „*Scent of Love*” (Parfumul Dragostei) cu aceeași temă veche, pe care și Ponce de Leon a căutat-o prin fântâna tinereții - găsind că odorarea poate servi ca elixir al dragostei.

Dacă marile companii de parfumuri ar descoperi aceste esențe, tezaurul lor ar fi nesecat.

Ele denumesc parfumurile „Tabu”, „Bucuria”, „Păcatul”, „Parfumul Raiului”, „Androgen”, „Pasiunea”, cu intenția de a stârni senzații și interese mai mari, tocmai pentru că intențiile amoroase par să declanșeze subliminal dorințe senzuale.

Ființele au propriul lor chimism, propriul lor miros care le servește ca stimul pentru interesul sexual, mirosuri care produc în mod inconștient reacții la fel de puternice ca și cele ale animalelor care comunică și reacționează cu ajutorul lor.

recunoștea prietenii, demonstrează și mai mult faptul că olfacția este o necesitate. Știința afirmă că în lipsa acestei nevoi de a mirosi, capacitatea acestui simț, degenerază. Acest lucru nu poate fi adevărat. Poate că această capacitate, de a depista un miros, este atât de bine dezvoltată și intricată la om, încât noi devenim inconștienți de influența puterii pe care o are.

Observația noastră pare să fie ușor exagerată cu privire la simțul olfactiv, însă nasul știe... simte...

Gândiți-vă, care din aceste două simțuri vor câștiga: mirosul sau prea cunoscutul simț al văzului?

Experiența ne arată că reacționăm foarte puternic la mirosurile corpurilor noastre, cum ar fi cel de transpirație, vomă, excremente, urină etc.

N-ar trebui să ne surprindă ideea sociologilor care afirmă că fiind curați, bine spălați, atracția sexuală este medie, ea are o cotă mică la începutul actului sexual și crește progresiv pe măsură ce amestecul natural al transpirației din timpul preludiului se omogenizează. Cei doi parteneri își amestecă propriile mirosuri favorizând stimularea dorințelor sexuale. Multe persoane se spală imediat înainte de a face dragoste.

În mod inconștient, ei își satisfac apetiturile sexuale. Curățenia și mirosul plăcut al pielii cu siguranță va crește atracția sexuală.

În foarte multe case de toleranță, cum ar fi *Mustang Ranch* și *Chicken Little*, spălarea organelor genitale ale clienților era un adevărat ritual.

Simplul act al îmbăierii stimulează semnalele senzoriale ale sexului opus.

Seduția este influențată mult de folosirea parfumurilor în societatea actuală, dar nu este singurul factor. Mirosul lui motivează dorința cumpărătorului de a-l cumpăra. Reclamele știu să combine și să folosească reacțiile puternice: teama de a nu fi respinși și forța mirosului.

Dacă nu suntem pulverizați cu deodorante, ape de colonie, parfumuri, nu putem fi ușor acceptați. Aceasta este, de fapt, o etichetă pe care o pune socialul pe individ.

Trebuie, totuși, să renunțăm la ideea că suntem tratați în funcție de mirosul corpului nostru; deși, există mulți oameni pe care nici nu-i interesează acest lucru. De exemplu, Mary Jo, o actriță care a jucat într-un western, i-a spus prietenului ei Randy că îl consideră mai puțin masculin dacă se tot parfumează. Gusturile personale trebuie să fie întotdeauna respectate.

Multe persoane au parfumurile, săpunul, crema, șamponul, fixativul lor preferat și pe care le consideră atrăgătoare și adecvate lor.

Ele folosesc aceste artificii „pozitive” din dorința lor de a acționa într-o manieră incitantă asupra celorlalți. Un astfel de comportament de atragere și ademenire este pus în valoare de fapt și prin seturile de reacții non-verbale.

Aceste modalități de a obține atracția celor din jur se dezvoltă din copilărie, se preiau din imitația părinților și persoanelor cu care vin în contact.

În același sens, patteraurile învățate vor stimula ulterior dorința de a fi seducător sau doar sedus.

Există elemente reale care nu pot fi încă explicate total cu privire la miturile seducției; în anumite culturi, tinerele femei își puneau puțină secreție vaginală la lobul, urechii, acolo unde iubiții lor le șopteau „cuvinte de iubire”.

Parfumarea scrisorilor,, batistelor și eșarfelor sunt tot un mod de a incita stimularea atracției sexuale. Industria de parfumuri, antiperspirante joacă un rol extrem de important în motivarea și educarea simțului olfactiv al consumatorului.

În prezent, nu există încă o piață de desfacere pentru odorante sau substanțe „mistice” care ușurează atracția și împlinesc dorințele de perfecțiune în dragoste. Poate că metafizicienii pot avea opinii diferite în această direcție.

---

## CAPITOLUL 30

---

### *Libido-ul ca afrodisiac*

*„Dragostea nu este im Instinct sau ceva înăscut. Ea este o experiență care se câștigă mai târziu în viața individului. Nu puteți să numiți dragostea un instinct, așa cum este cel al foamei sau cel sexual; ea este rezultatul unei dezvoltări psihologice.*

*Ea este, în mod cert, im produs al culturii.”*

Theodore Reik  
*Of Love and Lust*

Cel mai eficient stimulent este efectul afrodisiac al atracției sexuale personale. Desigur că soluțiile și prafurile afrodisiace în sine nu au aceste calități de excitare. Ele acționează asupra noastră, iar procesul seducției nu este stimulat de substanța respectivă, ci de noi, ca persoane.

Vitamina E, chiar dacă ajută la realizarea unei stimulări sexuale funcționale, nu este, la urma urmei, decât un lichid gălbui. A fi cu un partener excitat, mai ales dacă

Vă prezentăm un mod de credință umană, de speranță, în găsirea dragostei adevărate, „Cântul Iubirii” din *The Miracle of New Avatar Power*, în care fertilitatea și alte credințe populare, în care incantația forței de a iubi, poate poseda efectele atracției sexuale, pentru că ne ajută să ne concentrăm pe interesul personal.

„Auziți-mă, Anael și Jazar, Voi spiritele  
lui Venus și Iubirii. Doresc să cresc  
iubirea și pasiunea în inima celui  
pe care 4 iubesc. Întărește aceste mâini  
și înmoaie inima lui, astfel ca  
a mea dorință să fie  
însutită.

Te conjur: HOR-TH-ELL-RACK  
AH-MAY și așa să fie!”

Înțelepciunea populară spune că „oricine iubește este înconjurat de o aură care atrage și emană căldură și înțelegere”. De fapt, calitatea de a iubi este, probabil, cea mai atractivă seducție.



este și persoana dorită, înseamnă mai mult decât un afrodisiac, prin personalizarea atracției sexuale.

Conotația negativă, asociată cu expresia „e ca moartă” are o mulțime de semnificații. Nu este nimic mai jenant și insultător atunci când partenerul ne respinge pentru că nu-l putem seduce. Atracția, energia sexuală pe care o emană o persoană este excitantă, însă care ar fi răspunsul la energia produsă de plăcere?

Multe femei simulează plăcerile orgasmice pentru a măguli Ego-urile partenerilor („Oh, John, mă faci să fiu un fluture care zboară când sus, când jos! Stâncile pocnesc când o faci, nu te opri!”)- Deși fizic și psihic ea este frustrată, nu poate spune adevărul, pentru că astfel și-ar pierde partenerul. Aceste probleme legate de lipsa orgasmului se agravează cu timpul. Reacțiile sunt diferite la bărbații și femeile care exagerează potența și satisfacția sexuală, iar motivațiile sunt, totuși, cele veritabile. De ce nu se pot trăi aceste senzații de plăcere? în ciuda faptului că respirația devine greoaie, că se obțin senzații ușoare de plăcere în timpul mișcărilor actului sexual, că tot corpul este pregătit pentru a obține orgasmul, el nu se poate atinge. De ce nu se obține această plăcere, dacă ea există?

Cu alte cuvinte, dacă am fi mai puțin concentrați pe cât de mult respirăm, ce sunete și mișcări să facem pentru a stimula, atunci ar fi mai ușor să fii implicat în exprimarea plăcerii și trăirea ei.

Starea de excitație va influența stimularea partenerului, pentru că trăirile erotice sunt veritabile. Există două importante distincții care trebuiesc făcute în acest sens. Ele par minore, în realitate nu este așa. Aceste diferențe constau în distribuirea excitației care influențează atât viața sexuală, cât și stările partenerilor.

Prima ar fi apropierea și acceptarea mentală de exprimare a plăcerii adevărate, care contează mai mult decât actul sexual în sine, care poate fi învățat și regizat foarte bine.

A doua este dată de implicarea propriei persoane în a răspunde erotic și sexual, mai puțin concentrarea pe satisfacerea partenerului.

Fiecare din aceste atitudini sunt foarte importante și merită, desigur, o explorare mai amănunțită, cu mai multă profunzime.

Trăirile veritabile trag după ele și conștientizarea semnalelor corporalității, atrag și seduc persoanele care intră în rezonanță cu ele.

A fi senzual, adică a fi capabil să savurezi și să te bucuri de orice lucru care ți se oferă și pe care să-l dai înapoi, este primul atribut, al seducției.

Conștientul nostru deține rădăcinile tuturor trăirilor și le oferă sens.

Să nu ne mire că foarte multe persoane obțin prea puțină plăcere și bucurie doar din experiența senzorială.

Unii mănâncă foarte repede, nemaiaivând timp să savureze gustul mâncării. Să urmărim cât de repede mănâncă cei din jurul nostru. Urmăriți-vă și propria acțiune. Acum, încercați să savurați gustul fiecărei bucați de mâncare; gustați-o; simțiți cât mai mult posibil senzația ei și încercați să înțelegeți cât de importantă este această diferență.

Sunt persoane care sunt insensibile la vibrațiile sonore, nu le pot asculta cu plăcere; în timp ce alții sunt insensibili la mirosurile plăcute sau neplăcute care ne excită nările:

Toate simțurile pot să intervină în jocul sexual, mai ales în perioada preludiului. Experimentarea, trăirea din plin a sentimentelor și reacțiilor noastre corporale ne permit să fim o persoană care eliberează energie pozitivă de atracție și de excitare a celorlalți.

Sugestionarea este o cale exagerată pentru a obține plăcerea senzațiilor. Asta nu înseamnă însă că trebuie să ne dăm în spectacol, imitând ceea ce ne imaginăm că înseamnă atracție sexuală și satisfacție.

Un mod de a evita ca în timpul acestui proces să se obțină o excitație doar instinctuală a partenerului, este implicarea emoțiilor. Omul nu participă doar cu senzații, ci și cu afecte și sentimente, care intră în rezonanță cu cele ale partenerului.

O prea mare concentrare pe una din aceste componente nu ne poate duce la desăvârșirea și satisfacerea completă sexuală.

Este de dorit ca fiecare din noi să se simtă bine, încrezător, stăpân pe el însuși, pe emoțiile și instinctele lui și nu să se raporteze doar la scopul satisfacerii partenerului. La bărbați, nu faptul că ejaculează mai repede sau mai târziu este important.. Acest lucru poate aduce satisfacție veritabilă indiferent cât de repede se realizează.

Uneori, în terapia sexuală, când se acționează în sensul educării și obținerii satisfacției și a încrederii în sine, este greșit să se indice ca participarea la actul sexual să se finalizeze cât mai repede posibil, chiar și atunci când sunt probleme legate de ejacularea precoce. Acesta este ultimul lucru care trebuie să fie apărut.

Atât pentru bărbat, cât și pentru femeie, este mult mai plăcut să se savureze senzațiile anterioare., punctului culminant al orgasmului - climaxului - cât se poate de mult, la fel și plăcerea de după orgasm.

Dacă învățăm , să ne bucurăm din plin de toate senzațiile fizice, ne vom putea prelungi plăcerea, cât mai mult posibil.

A ști să răspunzi la atracțiile și plăcerea sexuală a celuilalt este tot una cu a face ceea ce dorești pentru a-ți satisface propria sexualitate și plăcere și mai puțin a te gândi la ce-i va plăcea partenerului și cum ar dori să fim.

Acest principiu se aplică și la bărbați și la femei. Sunt acțiuni sexuale pe care le găsiți fascinante și care vor excita partenerul.

Mai mult, prescrierile și atitudinile comportamentale trebuie să ne ajute să devenim conștienți de plăcerea trăirilor și senzațiilor propriului corp, pentru ca reacțiile celorlalți să se amplifice.

Dacă simțiți cu adevărat că o mișcare vă face plăcere, mișcați-vă, însă nu exagerat. Acest lucru este valabil mai mult pentru bărbați. Ei reproduc temerile tinereții și rămân prea cuminiți.

În consecință, își țin corpul aproape nemișcat ca atunci când se masturbau.- Oricum ar fi, este recomandabil ca atunci când ne autostimulăm să aducem un plus de varietate mișcărilor și pozițiilor corpului. Toate acestea vor ajuta mai târziu la realizarea unui act sexual complet.

Dacă în timpul actului sexual partenerul oftează, acest lucru îl ajută foarte mult și pe celălalt.

De aceea este bine ca sunetele, cuvintele, suspinele să fie lăsate libere, să nu se rețină, dar nici să nu se exagereze.

Asta nu înseamnă că ești anormal. Dacă partenerul este plictisit sau nu mai rezistă să continue actul sexual, nu trebuie să se exagereze cu suprastimularea lui și nici cu a dumneavoastră.

Având toate aceste calități și trăiri, nu ne simțim încă pe deplin satisfăcuți și nu ne putem bucura de plăcere, ceva nu este în regulă cu noi.

De asemenea, când sexul devine plăcere și vă pierdeți în această fericire, totul devine încărcat de «senzații puternice».

Exagerarea reacțiilor noastre și a paterriurilor necontrolate produc mecanisme inversate, neplăcerea.

Excitația reală și intensitatea răspunsurilor sexuale care se produc pe parcursul procesului de seducere pot servi drept afrodisiace naturale. Aceste răspunsuri pot fi de o sută de ori mai eficiente decât cea mai fină poziție și parfum al iubirii.

Ideal este să prelungiți plăcerea pentru că ea vă satisface și acest efect este perceput ca excitant pentru partener, însă, există o mică diferență. Ea devine semnificativă dacă persoana acționează nu numai în sensul stimulării partenerului; curând, plăcerea se micșorează în intensitate pentru fiecare din ei datorită stimulărilor false care nu pot fi ignorate.

Bucuria plăcerii este creată de implicarea activă și nu de așteptarea de a fi stimulat în mod miraculos. Propria noastră sexualitate și mesajele ei îi excită și pe ceilalți. Imaginați-vă care ar fi diferența trăirilor dumneavoastră, care ar fi plăcerea atunci când partenerul este blazat și plictisii de sex, spre deosebire de cel care, într-adevăr, este excitat de arousalul personal.

Trebuie să fiți mai dornici de a vă împărtăși entuziasmul pentru a vă învigoră partenerul.

Trăirea ne ajută să creăm mai multă trăire; energiile personale vor fi multiplicat dacă intră în contact cu ale celorlalți. Aceste energii și surse ale plăcerii ne invadează întreaga personalitate, ele devenind contagioase.

De aceea, libidoul, care este nu numai sursa plăcerilor noastre, ci și adevăratul afrodisiac pe care-l deținem, este cel mai excitant stimulent al tuturor pulsuniilor noastre. Fără îndoială, fiind stimulați, putem la rândul nostru stimula. Credința că a face sex atunci când nu sunteți suficient stimulat este o greșeală. O oportunitate erotică cu un partener adecvat va fi un dar pe care vi-l oferiți reciproc și n-ar trebui să rămânem nemișcați și insensibili la ceea ce ni se oferă și nici să forțăm lucrurile, pentru că totul va deveni fals, lipsit de naturalețe.

Exagerarea stimulărilor arousalale produce un gen de conflict interior, transformat ulterior în frustrări și insatisfacții.

# PARTEA a DC-a

Psihofehaici

## A. *Ce sunt psihotehnicile?*

Psihotehnicile sunt niște metode auto-administrate care ne îmbunătățesc viața. De obicei sunt foarte simple, chiar dacă pot apărea de multe ori ca fiind neobișnuite. Ele provoacă o schimbare a modului obișnuit de relaționare. Se poate întâmpla să vă simțiți penibil în timp ce le practicați, deoarece ele „amenință” să schimbe anumite obișnuințe.

Psihotehnicile au evoluat din „temele transferențiale”, recomandări făcute în timpul terapiei pentru a îmbunătăți sentimentele și trăirile pacienților. Psihotehnicile promovează, de asemenea, moduri de a schimba ceva în noi și pe care cercetarea le-a demonstrat ca fiind valide.

Aceste prescripții comportamentale vă pot ajuta să fiți mai expresiv și mai dinamic. De altfel, nu au intenția să trateze tulburările psihiatrice. Mai degrabă, se adresează oamenilor normali.

În loc să facă teoria normalității, psihotehnicile includ modalități practice de atingere a acestui scop.

Persoanele care consideră aceste psihotehnicî ca fiind fără sens sau absurde, cele sceptice, pot fi chiar cele care ar putea beneficia de pe urma lor. Psihotehnicile nu fac altceva

decât să ne schimbe viața; practicându-le, veți deveni, încetul cu încetul, o persoană tot mai sănătoasă și mai seducătoare.

***Fii senzual ACUM!***

### ***Trăirea Prezentului***

Experimentarea senzualității implică trăirea prezentului. Gândurile despre trecut sau viitor aduc doar anxietate și resentimente. Trebuie să învățăm că senzualitatea se manifestă doar la timpul prezent.

## ***B: Psihotehnica unei wlaționări seductive***

Pentru a fi senzual trebuie să trăiți în prezent. Stăpânirea acestei arte este mai ușoară dacă înțelegeți cum lucrează timpul.

Țineți minte, la un anumit nivel psihic, timpul este un concept artificial. Orele ceasului sunt inventate de oameni. Acestea nu au absolut nici un înțeles în natură. Semnificația lor apare doar în momentul în care oamenii se folosesc de ele.

Din această perspectivă, respectul pentru timp ne poate ajuta în relațiile cu oamenii care trăiesc sub această „dictatură” a civilizației.

De altfel, sunt câțiva filosofi orientali care nu valorizează punctualitatea mai mult ca întârzierea. De exemplu, au o legendă despre un băiat care s-a trezit devreme și a plecat la piață cu un sac de aur. Pe drum, el pierde sacul. Prietenul lui, care și-a urmat dorința de a se trezi mai



târziu, vine din urmă și găsește comoara pierdută.

Morala este cu siguranță diferită de „Cine se trezește de dimineață - departe ajunge”. În zilele noastre, timpul este mai degrabă relevant prin modul în care îl folosesc oamenii, întrucât semnificația lui este o problemă culturală.

Instanțele timpului sunt apreciate la modul trecut, prezent, viitor. Multe persoane visează la „vremurile bune de altădată” sau se îngrijorează excesiv pentru ceea ce va fi și asta, pentru că în viața lor curentă sunt nesatisfăcuți. Foarte mulți sunt tributari alcoolului, drogului sau chiar TV-ului ca un mod de a scăpa din timpul prezent.

Trăind în prezent este imposibil să te îngrijezi; ești răspunzător doar pentru ceea ce se întâmplă în acel moment. Totuși, câteva trimiteri la viitor sunt necesare deoarece este mai productiv să planifici; învățând din greșelile trecutului, prezentul ne oferă șansa să le evităm.

Dacă „acum” este satisfăcător, „atunci” se va rezolva de la sine. Trecutul este „dus” deja; el este mai degrabă o experiență educativă.

Pe de altă parte, gândul la evenimentele trecute, face ca lucrurile să fie neterminate și nerezolvate, ca sacul gri-jilor să devină o adevărată povară pentru viața noastră.

În mod paradoxal, majoritatea oamenilor își petrec întreaga viață străduindu-se să obțină cu totul alte profituri și mai puțin echilibru și liniște interioară.

Întâlnirea unei persoane deosebite, obținerea unei avansări, realizarea unei afaceri profitabile, nu vor aduce fericirea dacă în interiorul nostru au loc frământări și insatisfacții, dezechilibre și conflicte psihice.

### *Conștiința pwpnei corporalității*

Următoarea psihotehnică este proiectată pentru a vă ridica nivelul de conștiință. Implică o experimentare totală

cații motivaționale și alte gânduri, care inevitabil stau în calea sensibilizării reciproce.

### *Conștiința de sine*

Pentru a dezvolta o conștiință de sine sănătoasă, exerciți următoarele sugestii.

Respirați adânc. Face-ți-o de două ori, relaxând ușor pieptul. Apoi, încetul cu încetul, conștientizați fiecare grupă de mușchi, de la gambe la umeri. Faceți acest lucru încordându-i pe rând, apoi relaxându-i.

După aceea, imaginați-vă că „inhalăți” mai mult, într-o relaxare profundă la fiecare respirație. În această stare, vizualizați-vă, ca și când ați avea orice vă doriți, întrucât gândul este un eveniment actual.

Exersând această psihotehnică în mod regulat, vă veți simți relaxat și energizat. Acestea sunt rezultatele trăirii prezentului, care ne stimulează forța seductivă.

## *C. Seducția verbală*

Exprimarea plenitudinii personalității dumneavoastră este cheia seducției.

>

### *Limbajul secret al seducției verbale*

Seducția, pe lângă expresiile non-verbale, poate fi manifestată și prin cuvânt. Intonația și tonul vocii pot relaxa și crea receptivitate. De cele mai multe ori, Dr. Fritz Perls, afirmă despre cei care vorbesc prea potolit și rar că prezintă un semn de ostilitate ascunsă.

a corpului dumneavoastră. Când acest lucru va fi făcut, în mod automat veți trăi un „Acum”.

Începeți prin a vă conștientiza fizicul... Stați cumva picior peste picior, aveți umerii relaxați, respirați regulat? Mușchii stomacali vi se mișcă liberi sau sunteți cumva încordat?

Analizați-vă orice senzație fizică pe care o puteți percepe, începeți cu ceea ce este evident, cu ceea ce ar observa oricine se uită la dumneavoastră. Nu vă concentrați asupra altor gânduri sau motivații - gândiți-vă doar la ceea ce știți că pot alții să observe cu privire la postura corpului.

Exersați de cel puțin trei ori pe zi. Chiar și în timp ce conduceți o mașină, încercați să simțiți ceea ce e în jur - răceala volanului, pedalele de sub picioare, sunetele radioului, tot ceea ce intră în câmpul dumneavoastră vizual, încurajați-vă simțurile să experimenteze lumea la modul la care n-au făcut-o niciodată. Scopul trebuie să fie: eu devin conștient de corpul meu în fiecare moment.

După un timp, trăirea prezentului va fi un lucru normal pentru ființa dumneavoastră. În felul acesta, grijile vor lăsa loc relatărilor senzoriale. Deci, ar fi bine să începeți *Acum*.

### *Conștiința de cuplu*

Acest proces poate ajuta cuplurile în care există tensiuni nervoase — conflicte, să se întoarcă la sentimente mai bune.

Este foarte simplu de realizat dacă vă urmăriți partenerul și vă spuneți: „în același mod în care sunt conștient (fizic) de mine - în același mod sunt conștient (fizic) de tine”. Apoi, propuneți partenerului să facă la fel.

În relațiile tensionate se evită cuvintele care dau expli-

Multe persoane timide vin la terapie întrebându-se de ce nu sunt capabile să comunice impresia pe care și-ar dori să o ofere. În mod frecvent, motivul este vocea. Nu le exprimă personalitatea.

### *Impactul vocii seductive*

Testați-vă „produsul” vocii prin următorul test: așezați-vă palma la câțiva centimetri în fața gurii. Vorbiți și observați dacă vă simțiți respirația în palmă.

Dacă verbalizările dumneavoastră sunt adecvate, atunci veți simți „puseuri” de respirație în palmă. Dacă nu, atunci va trebui să „scoateți” sunetul din voi prin exersarea expirațiilor.

Încercați să vorbiți cu diferite nivele de intensitate ale vocii și să determinați locul în care își are originea „forța” verbală: gură, gât, diafragmă sau stomac.

Acest test este mai degrabă un instrument pentru deplina exprimare a personalității dumneavoastră decât un exercițiu al vocii.

Emily Coleman și Betty Edwards, în „*Body Liberation*”, susțin o evidență când afirmă: „...studentele, când apreciază sexul opus, pun accentul pe prima impresie.” Vocea, numărul de cuvinte și fluența vorbirii, împreună cu atractivitatea fizică, contribuie la formarea acestei impresii.

### *Atenția și mecanismul seducției*

Un rol important în seducție îl are interesul. Psihologii, cunoscând foarte bine modificările comportamentului, pot prezice ce va spune o persoană fără chiar să o cunoască în prealabil.

Acest lucru se face de către experimentator, ascultând pentru început subiectul vorbind. Apoi, se face numără-

toarea tuturor verbelor pe care le-au folosit. Folosirea unui verb va avea un rol bine determinat și semnificativ pentru acțiunea ulterioară.

Atenția este demonstrată prin mișcări ale corpului sau sintagme verbale gen „Oh, oh”, sau „Mai spune” sau „Chiar așa”.

Pe măsură ce studiul continuă, subiectul, în mod inconștient, va începe să folosească tot mai multe verbe! Această schimbare se produce o dată cu o serie de răspunsuri mai puternice prin instalarea unei atenții orientate, prin concentrare.

Încercați să fiți atent la ceea ce vă place la alte persoane. Ignorați ceea ce nu vă place. Observați dacă acest lucru nu favorizează obținerea unor reacții diferite, pozitive.

De exemplu: un îndrăgostit nu oferă niciodată flori după o ceartă, ci doar după momente plăcute. Această persoană știe ce să întărească!

Precum câinele lui Pavlov sau șobolanul lui Skinner, care făceau „șmecherii” la comandă, tot așa și răspunsurile umane sunt mai puternice în urma aprobării sociale.

Atenția este punctul nodal al seducției. Unii oameni sunt atenți doar la cuvinte, alții își folosesc întregul corp, gesturi de apropiere, mers, mișcări ale capului... În procesul seducției, atenția are rolul de direcționare și orientare al celorlalte nivele: verbal și non-verbal.

## *D. Psihotehnici de expresie corporală*

O înfățișare plăcută, frumoasă contribuie la stimularea atracției; cele mai puternice sugestii iradiază din corp și

O dată ce ați făcut acest lucru, deschiderea spre cele mai „chinuitoare” mesaje este pregătită. Apoi, învățați ce poate comunica limba voastră celorlalți. Pentru ca să poți comunica cu ajutorul ei semnalele pe care le dorești, trebuie să înveți modalitățile în care ea poate face.

Exersați mișcările limbii. Ridicați-o, coborâți-o, mișcați-o lateral. Încercați să îi atinge vârful nasului, apoi marginea bărbiei.

Amintește-ți că atunci când o femeie își umezește buzele, în timp ce-i sclipesc ochii languros, acesta poate fi un semnal inconștient al unui interes sexual.

Pe de altă parte, limba poate îndepărta oamenii. Dr. Eric Berne afirmă că mișcarea limbii în interiorul obrazului este un semn de respingere.

Acum, după ce ai „explorat” numeroasele mișcări pe care le poate face fața dumneavoastră, este momentul să îndepărtezi orice rămășiță a tensiunii faciale. Nu este întâmplător faptul că stresul facial vă face să arătați mai îmbătrâniți.

Cosmeticienii folosesc masaje faciale și prosoape calde pentru a face fața să vibreze, să fie mobilă. Totuși, există și căi mai eficiente.

Maseurii și terapeuții Reich-ieni, masează puternic obraji pentru a îndepărta tensiunile.

### *Seducția prin mimică*

Într-un moment relaxant, cu lumină scăzută în cameră, închideți ochii și respirați de două ori, ușor, adânc. Apoi, vizualizați mental fiecare grupă a mușchilor faciali.

De exemplu, imaginați-vă mușchii din jurul oaselor maxilarului. Urmăriți cu ochii minții fibrele acestor mușchi. Când imaginea acestora se clarifică, închipuiți-vă un „manșon” de căldură în jurul lor.

față. De exemplu, mesajele care sunt „emise” de buzele relaxate sunt specifice dorinței de apropiere, în raport cu cele care sunt ținute rigid. De aceea, efectele expresivității generate de mușchii faciali vă ajută mult în „apelurile” dumneavoastră.

### ***Psihotehnicile seducției prin expresii faciale***

„Gestica” facială a unei persoane este un barometru al emoțiilor, acesteia. De altfel, studiile psihologice desfășurate timp de douăzeci și cinci de ani, arată că există peste șapte mii de expresii faciale posibile. Totuși, cei mai mulți oameni folosesc doar o mică fracțiune a acestui potențial.

O -expresie-relaxată este tentantă. Tensionarea respinge.

Încercați să folosiți următoarea psihotehnică, chiar dacă la început nu vă simțiți „stăpân” pe acest proces. Vă poate ajuta să descoperiți energiile ascunse ale musculaturii faciale. Un alt câștig este controlul asupra lor.

### ***„Chinuirea Limbii”***

Priviți-vă în oglindă. Apoi, faceți orice grimasă posibilă. Nu luați în seamă cât de caraghios puteți părea. Nu vă privește nimeni, și de altfel, după un timp nici n-o să vă mai pese.

Mimați tristețea și bucuria, snobismul apoi sex-appeal-ul. Încercați toate „dispozițiile” sau „măștile” pe care le puteți realiza. Apoi împingeți falca în față și în spate. Rotiți-o spre stânga și spre dreapta.

Aceasta este tot, dar încercând regulat, acest exercițiu simplu va elibera „flexibilitatea” musculaturii, rigidizată de menținerea ei în aceeași poziție.

Apoi, imaginați-vă mușchii obrazilor, ochilor, frunții sau chiar ai craniului. Vizualizați fiecare grupă musculară.

Făcând acest lucru, veți elimina tensiunea acumulată în mușchi și o veți înlocui cu o energie pozitivă. Întreaga dumneavoastră expresie va fi strălucitoare și caldă.

Priviți în oglindă și considerați-vă o persoană senzuală, care trimite mesaje de atracție senzuală.

Continuați să exersați, încercând să vă cunoașteți fața în modul descris anterior. În mușchii faciali există ascuns un adevărat „dicționar” de cuvinte. Folosind acest vocabular veți crea un impact puternic asupra celorlalți.

## *E. Seducția prin mișcare*

Mersul unei persoane poate sugera atracția sau respingerea. Un mers senzual este de multe ori pierdut prin diferite condiționări.

Recâștigarea acestei calități naturale este posibilă.

### **I**

#### *Psihotehnica unui limbaj corporal seducător.*

Semnalele corporale sunt comunicate prin intermediul mersului. Un bărbat cu spirit de observație va descoperi dacă a fost luat în seamă, observând schimbările în ritmul mersului unei femei.

Femeile, de asemenea, evaluează un bărbat prin prisma posturii sale fizice.

Este ușor de uitat importanța acestei abilități fundamentale. În copilărie, omul învață să meargă întâi „de-a bușilea”. Astfel, el stabilește o relaționare solidă cu lumea înconjurătoare.



in viața adultă, puterea acestei abilități se diminuează, „strecuratul”, „târâșul” au implicații negative. Astfel, această conduită fundamentală este abandonată, de multe ori înainte de a-i fi învățat lecția.

Nici părinții nu ne ajută în acest sens. Ei forțază copiii: „Ia uite cât de mic este și merge în picioare!”

Apoi, situația se complică prin obligația de-a umbla încălțat. „Fără pantofi o să răcești!”. Totuși, din când în când, mersul desculț este recomandat.

• Este important să reînvățăm lecția de senzualitate și balans pe care mersul fără pantofi o poate oferi. Se știe, conformația multor pantofi obligă corpul la posturi nenaturale.

William Rqssi afirmă în „*The Sex Life of The Foot and Shoe*” că: „Picioarul este un organ erotic, iar pantoful este doar un înveliș sexual”.

### *Seducția prin mers*

Următoarea psihotehnică pentru un mers seducător se face renunțând la pantofi și reînvățând târâșul. Este făcută pentru a reîntări expresiile mișcării.

Târâșul! Fă-l când ești singur sau transformă-l într-un joc, solicitându-i\* unui prieten să te observe. Închide ochii și concentrează-te asupra senzațiilor mișcării.

Târâți-vă înainte și înapoi, de jur împrejur. în timp ce faceți acest lucru, veți afla nivelul mobilității și flexibilității pe care îl are și îl simte corpul dumneavoastră.

Închipuiți-vă că sunteți pisică și mișcați-vă „felin”. Apoi mergeți, dar faceți-o într-un mod experimental: faceți pașii când lungi, când scurți; exagerați balansul umerilor și brațelor.

După ce ați exersat această psihotehnică de câteva ori, lăsați mișcărilor să revină la ceea ce simți că este natural.

„dorință” a corpului poate fi îndeplinită doar prin intermediul experienței.

### *Punctele plăcerii*

Bărbații și femeile se plâng că actul sexual nu este satisfăcător. În mod obișnuit, se plâng că partenerii sunt prea rapizi și nu au „savoare” sexuală. „Eu n-am cum să-l învăț, dacă el n-a învățat deja!”

Din numărul mare de cercetări efectuate rezultă o concluzie: mai mult de jumătate din cupluri sunt încă frustrate.

Se poate schimba această stare? Da! Cum?

Să ne concentrăm asupra persoanelor care au o viață sexuală decentă, dar vor să și-o îmbunătățească. Ei știu că, de obicei, femeilor le trebuie mai mult timp pentru excitație și orgasm decât bărbaților, iar obișnuințele impun faptul că atingerile directe sunt chinuitoare.

Dar în momentul în care se trece peste aceste standarde, singura persoană care știe exact ceea ce mulțumește sunteți dumneavoastră. Și singura persoană care îți poate spune care sunt plăcerile partenerului, tău, este chiar partenerul.

Cărțile de sexologie consideră capul penisului și clitorisul ca fiind pe locul întâi în lista punctelor de plăcere. Dar ce se poate spune despre cineva care ar prefera, mai degrabă, să fie mângâiat pe gât? Sau despre altcineva care e înnebunit să fie atins pe fese și la baza organelor genitale?

Secretul constă în a-l avea drept ghid pe partener pentru a descoperi aceste locuri și mângâieri unice și mulțumitoare.

### *Cunoașterea senzuală*

Sunteți amândoi goi și întinși pe pat. Lumina trebuie să fie scăzută și nu este necesar să vorbiți. Acesta este un

Datorită „fluidității” mișcărilor exersate, mersul dumneavoastră va căpăta în mod automat un balans seducător.

### *Postura seducătorului*

Să nu uităm postura - în special poziția spatelui. Nimic nu este mai puțin atractiv ca cineva gârbovit; nu ne referim la cei cu handicap fizic (cocoșați).

Chiar dacă faceți exerciții pentru mușchii posteriori, este bine să controlați contracțiile acestei musculaturi bine dezvoltate.

Pelvisul vorbește de multe ori mai cinstit decât gura. într-un mod subliminal, poziția pelvisului cuiva poate oferi atracție sau respingere.

Exersați mișcărilor pelvisului. Apoi observați prima ocazie când simțiți că sunteți atrăgători. Schimbarea posturii dumneavoastră va deveni observabilă. Acest subtil dar puternic semnal poate fi acum la comanda dumneavoastră.

Ce se poate spune despre mușchii din jurul pelvisului? Nu este o musculatură compactă, ci o serie de grupe musculare. Acestea pot fi expresive sau comunicative, precum mușchii feței.

Începeți să cunoașteți ceea ce corpul dumneavoastră comunică celorlalți și veți deveni mai bine înțeles, iar răspunsurile celorlalți vor fi din ce în ce mai plăcute.

## *F. Psihotehnici pentru descoperirea plăcerii sexuale*

### *Plăcerea*

Sexul nu este decât unul din scopurile seducției. Expresivitatea erotică necesită învățarea zonelor erogene. Această

exercițiu în care cel care vorbește este corpul dumneavoastră.

Cei doi parteneri trebuie să înceapă concomitent, dar, pentru exemplificare să descriem întâi „activitatea” femeii. Ea trebuie să-și așeze brațele pe umerii bărbatului. El își va pune palmele peste ale ei, ghidându-i atingerile și presiunea apăsării spre ceea ce găsește ca fiind plăcut.

În afara acestei ghidări, el va rămâne pasiv. Aceste schimbări de rol, din activ în pasiv și din pasiv în activ este o ocazie bună de a echilibra obișnuințele.

Atingerile femeii vor continua în zone non-sexuale - cap, picioare etc. - timp de aproximativ cinci minute. Apoi, în următoarele câteva minute se vor continua mângâierile orientate pe organele genitale.

Apoi, rolurile se vor inversa. Acum, femeia va fi pasivă, receptând plăcerea în timp ce bărbatul își mișcă mâinile, fiind dirijat de ea. Ea va primi atingerile în același fel cum le-a primit bărbatul.

În tot acest timp intromisia trebuie evitată. Multe cupluri, după ce au exersat această psihotehnică, au adăugat această cale pentru stimularea plăcerii în modul lor obișnuit de a face dragoste. Se creează o nouă senzitivitate, care face sexul mult mai plăcut.

Seducția implică cunoașterea dorințelor fizice și emoționale ale celuilalt. Aceasta necesită învățarea specificității celuilalt. A fi seducător înseamnă să-ți exprimi plenitudinea senzualității tale.

# APENDK

## Psihoteste

---

## PSIHOTESTE

---

### *Seducția și răspunsul sexual*

*„Opțiunea sexuală a unei persoane este rezultatul însumării convingerilor sale fundamentale. Spuneți-mi ce consideră un om că este atracția erotică și vă voi spune întreaga lui filosofie de viață’.”*

Ayn Rond

**S**educția este o trăsătură a personalității; prin ea cunoaștem modul de relaționare al unui individ și posibilitățile lui sexuale. Personalitatea unui individ este intim corelată cu sexualitatea.

Au fost efectuate cercetări multiple pentru a putea răspunde la această întrebare. Timp de șapte ani, 2500 de persoane au fost investigate, căutându-se relația dintre comportamentul sexual și tipul lor de personalitate.

Ipoteza era de a afla dacă persoanele care, în viața lor privată știu că au o viață sexuală nesatisfăcătoare, se vor cota diferit față de cei care au o viață sexuală împlinită.

Și... într-adevăr, există diferențe *majore* de personalitate. Până acum se cunoaște deja că modul în care cineva se reprezintă prin vestimentație, demonstrează ce fel de per-

soană poate fi și fără haine.

Comparați răspunsurile dumneavoastră cu cele de la sfârșitul testelor.

## *Cât de seducător(toare) sunteți?*

Această întrebare, ușor excentrică poate fi înțeleasă ca o explicație de început pentru înțelegerea sensului adevărat al seducției, dar și ca o prevedere pentru consecințele acestei înțelegeri.

A = adevărat

F = fals

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Considerați că senzualitatea este o componentă importantă a propriei dumneavoastră imagini.                 | A | F |
| 2. Sunteți conștient de ceea ce limbajul corpului spune celorlalți.  | A | F |
| 3. Înțelegeți mesajele limbajului corpului ale celorlalte persoane.  | A | F |
| 4. Sunteți adesea capabil să acordați atenție aspectului fizic și mental în timp ce ascultați o altă persoană. | A | F |
| 5. Cunoașteți bine mecanisme seducției cotidiene și cum să folosiți efectele lor pozitive.                     | A | F |
| 6. Știți să folosiți mecanisme seducției pentru a obține succesul personal.                                    | A | F |
| 7. Sunteți conștient de efectele seducției în afaceri și publicitate.  | A | F |
| 8. Știți că hainele, parfumurile și afrodisiacele favorizează atracția interpersonală.                         | A | F |

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 9. Cunoașteți diferența dintre<br>a fi atrăgător și a fi seducător.  | A | F |
| 10. Ceilalți vă văd în general ca<br>pe o persoană echilibrată<br>emoțional și senzual(ă): un<br>învingător al jocului seducției | A | F |

Evaluati-vă raspunsurile, acordand 10 puncte pentru fiecare raspuns afirmativ (adevarat - A). Insemnati punctele obtinute, iar rezultatul va fi interpretat in modul urmatoare:

Total puncte

100 =	seducătoare și senzuală;
90 =	seducătoare;
80 =	seducătoare,' dar selectivă;
70 =	ați putea învăța mai mult;
60 =	aveți șansa să deveniți seducător(toare) dacă înțelegeți mecanismele seducției;
50 =	potențial seducător(toare);
40 =	înțelegeți puțin din ceea ce înseamnă a fi seducător;
30 =	nu înțelegeți ce înseamnă a fi seducător;
20 =	nu sunteți conștient de ceea ce înseamnă a fi seducător(toare);
10 =	nu sunteți seducător(toare);
0 =	sunteți respingător(toare).



# Cum mă văd ceilalți

## Scala 2

Selecționați numărul de pe scală care ar indica cel mai bine ce ar spune ceilalți despre dumneavoastră dacă n-ați fi de față.

- |               |              |                      |
|---------------|--------------|----------------------|
| 1. Tot timpul | 3. Câteodată | 5. Aproape niciodată |
| 2. De obicei  | 4. Rareori   | 6. Niciodată         |

a) Este o persoană relaxată. 12 3 4 5 6.

b) Este o persoană care place  
pe toți sau găsește o calitate de  
apreciat la aproape toată lumea. 12 3 4 5 6

c) Este o persoană caldă, grijulie. 12 3 4 5 6

d) Este persoană iubitoare. 1 2 3 4 5 6

e) Este persoană deschisă. 12 3 4 5 6

f) Este capabil să-i asculte și să-i  
respecte pe ceilalți. 12 3 4 5 6

g) Își exprimă sentimentele. 12 3 4 5 6

h) Este capabil să ofere  
sau să solicite afectivitate  
în relațiile apropiate. 12 3 4 5 6

# Imaginea de sine

## Scala 1

Alegeți numărul de pe scală care descrie cel mai bine starea dumneavoastră emoțională obișnuită.

- |               |              |                      |
|---------------|--------------|----------------------|
| 1. Tot timpul | 3. Câteodată | 5. Aproape niciodată |
| 2. De obicei  | 4. Rareori   | 6. Niciodată         |

- a) Pot trăi și mă pot descurca, chiar dacă am o viață tulburată, confuză emoțional. 12 3 4 5 6
- b) Consider că oamenii, în general, sunt înmni. 12 3 4 5 6
- c) Mă consider o persoană iubitoare și grijulie. 12 3 4 5 6
- d) Ceilalți mă consideră o persoană iubitoare și grijulie. 12 3 4 5 6
- e) Sunt deschis către ceilalți, chiar dacă înfățișarea sau vorbele lor șochează. 12 3 4 5 6
- f) Pot să ascult binevoitor și să fiu alături emoțional de o altă persoană. 12 3 4 5 6
- g) Îmi împart sentimentele cu ceilalți. 12 3 4 5 6
- h) Am cel puțin o persoană importantă în viața mea cu care să-mi împart sentimentele. 12 3 4 5 6

## *Eul ideal*

### Scala 3

Selectați numărul de pe scală care deăcrie cel mai bine modul ideal de a vă privi.

- |               |              |                      |
|---------------|--------------|----------------------|
| 1. Tot timpul | 3. Câteodată | 5. Aproape niciodată |
| 2. De obicei  | 4. Rareori   | 6. Niciodată         |

- a) îmi place să mă consider o persoană care este capabilă să se descurce cu problemele sale emoționale. 12 3 4 5 6
- b) îmi place să-i văd pe ceilalți ca pe niște prieteni. 12 3 4 5 6
- c) îmi place să mă consider o persoană grijulie și iubitoare. 1 2 3 4 5 6
- d) Mi-ar plăcea ea celelalte persoane să simtă că sunt o persoană iubitoare. 1 2 3 4 5 6
- e) îmi place să gândesc despre mine că nu ofer judecăți de valoare superficiale cu privire la ceilalți. 12 3 4 5 6
- f) în timp ce îi ascult pe ceilalți, mi-ar plăcea să învăț și să „cresc” emoțional împreună cu ei. 12 3 4 5 6
- g) împărtășirea sentimentelor este ; o calitate pe care eu o am. 12 3 4 5 6
- h) La modul ideal, mă consider ca având cel puțin o persoană care să-mi fie apropiată emoțional. 12 3 4 5 6

# Imaginea sexuală a sinelui

## Scala 4

Selectați numărul care reprezintă cel mai bine atitudinile dumneavoastră curente.

- |               |              |                      |
|---------------|--------------|----------------------|
| 1. Tot timpul | 3. Câteodată | 5. Aproape niciodată |
| 2. De obicei  | 4. Rareori   | 6. Niciodată         |
- 
- a) Sunt deschis experiențelor sexuale. 12 3 4 5 6
- b) Sunt relaxat sexual, am puține nevoi de împlinit. 1 2 3 4 5 6
- c) Dacă am orgasm, este foarte bine, dacă nu, nu-i nici o problemă. 1 2 3 4 5 6
- d) (Pentru femei) - Jocul erotic, precum și actul sexual mă mulțumesc și mă satisfac inclusiv în timpul ciclului menstrual. 1 2 3 4 5 6
- e) (Pentru bărbați) - Jocul erotic și actul sexual mă mulțumesc și mă satisfac chiar dacă nu sunt complet în erecție. 1 2 3 4 5 6
- f) Sunt expresiv fizic și verbal în timp ce fac amor. 12 3 4 5 6
- g) Sexualitatea poate fi o expresie plină de creativitate a personalității mele. 12 3 4 5 6
- h) Din punct de vedere sexual am o părere bună despre mine. 12 3 4 5 6

Willie se obligă să realizeze idealuri sexuale prea rigide (după cum se reflectă din selectarea răspunsului 6, întrebarea b, scala 4).

Sărmanul Willie are și o grijă exagerată pentru plăcerea partenerului. („Îți vine?”) Acest lucru este o atitudine comună majorității bărbaților impotenți < • din motive psihologice.

Rezultatele originale ale testului sunt catalogate în „Biblioteca Congresului”, sub titlul „Un inventar de personalitate pentru actualizarea evaluării potențialului psihosexual”. Se arată, astfel că „Răspunsul bărbaților normali indică o semnificativ de mare empatie, împărtășire emoțională, dragoste și deschidere, decât cei care au o personalitate disfuncțională sexual.”

În general, persoanele rigide au tendința de a alege răspunsurile cu rang numeric mai mare, din scala de răspuns. În mod uzual, selectează răspunsuri gen „Nu mă simt *niciodată* satisfăcut de mine însumi”. (Scala 4, întrebarea h, răspuns 6), sau „Rareori îmi împărtășesc sentimentele.” (Scala 1, întrebarea g, răspuns 4) De aceea, răspunsurile 4/5/6 indică blocaje ale sexualității sau personalității.

Prima parte a scalei de răspuns, 1/2/3, reflectă exemple tipice de sănătate mentală. Eul ideal (scala 3) nu este cu mult diferit de modul în care te autoapreciezi (scala 1). Aceste persoane își împărtășesc sentimentele în timpul relațiilor sexuale (Răspunsul 2 la întrebarea g, scala 4).

Persoanele inhibate sexual sunt și emoțional închise. În egoismul lor, sunt mult mai puțin grijulii decât persoanele seducătoare. Femeile și bărbații care sunt prea criticiști afirmă că e o treabă bună să fi rigid sexual. Aceasta este o atitudine compensatorie a unei personalități tulburate.

La femei, până și motivația tendințelor lor le influențează plăcerea sexuală. Studiul inițial arată că:

„Aceste femei disfuncționale nu au ca scop iubirea sau

# *Personalitate și sexualitate*

Aceste teste de personalitate măsoară sănătatea emoțională și seductivitatea. De asemenea, pot fi completate alături de partener, pentru a vă măsura compatibilitatea.

Întrebările explorează patru dimensiuni ale Sinelui:

Scala 1 - cum te-vezi tu însuți;

Scala 2 - cum crezi tu că te văd ceilalți;

Scala 3 - cum ți-ar plăcea ție să fii văzut;

Scala 4 - cum te vezi pe tine însuți în raport cu propria-ți sexualitate.

Să privim în ce măsură reflectă răspunsurile dumneavoastră seducția personală. Mai întâi, rezultatele ne arată că personalitățile calde, expresive sunt mult mai atrăgătoare decât cele care sunt distante sau rezervate emoțional.

S-au folosit programe pe calculator pentru a clasifica, tipurile de personalitate în funcție de sexualitate. Prin aceste psihoteste avem posibilitatea să cunoaștem care probleme sexual<sup><f</sup> sunt de natură fizică și care de natură psihologică. Prin prisma personalității este posibil să se spună despre o persoană dacă are o viață sexuală fericită sau nefericită...

Seductivitatea este prezentă la unul din participanții la test, pe nume Guy. El consideră că, în general, oamenii sunt buni. (Răspunsul său la scala 2, întrebarea b, este 2.) Guy este calm, relaxat, necriticist. Mai departe, el este confortabil la pat și simte puține nevoi de împlinit sexual. (Răspunsul pe scala 4 la întrebarea b, este 2.)

Pê de altă parte, Willie este un labil complexat. El nu crede că oamenii sunt buni. (Răspuns „Niciodată” la întrebarea b, pe scala 1.) Pê lângă faptul că e prea criticist, din punct de vedere sexual este foarte inhibat.

să fie considerate că iubesc, iar acest lucru face ca ele să nu poată să îi privească pe ceilalți într-o manieră pozitivă."

Cea mai mare problemă a bărbaților este dialogul, „...bărbatul disfuncțional are dificultăți în a oferi și a primi afecțiune în relațiile interpersonale."

Acest studiu descoperă chiar și tendințele tradiționaliste în ceea ce este considerat a fi masculin sau feminin. Femeile încă se consideră ca fiind mai iubitoare, mai grijulii, că oferă mai mult decât bărbații. Ele se consideră ca fiind mai implicate în problemele celorlalți atunci când îi ascultă și că, de asemenea, au mai mult respect pentru cei din jur decât bărbații.

Există diferențe sexuale fundamentale în ceea ce privește fidelitatea și prietenia. Femeile îi învață pe bărbați în a dori „o persoană apropiată afectiv și cu care să stabilească o relație durabilă".

Înțelepciunea populară consideră că bărbații sunt mai puțin emoționali și afectuoși decât femeile. Însă, dacă lipsa unei manifestări afective este exagerată, pentru fiecare sex în parte, atunci vor exista blocaje sexuale.

În mod contrar, un bun echilibru emoțional va stimula potențialul seductiv existent în fiecare din noi.

# ÎNTÂLNIRI CEREȘTI

*Philip Holmes*  
*Florin Diacu*

*La început a fost... haosul*

Omului îi place să creadă că lumea în care trăiește este una ordonată, în care o anumită cauză produce un anumit efect. Lucrurile nu stau nici pe departe așa!

Fenomenele cu care este confruntată ființa umană sunt caracterizate, în primul rând, de aspectul haotic. Asta ar însemna, poetic vorbind, că variații foarte mici, bătaia din aripi a unui fluture în Brazilia, pot provoca variații foarte mari, un uragan peste trei luni în Japonia.

Această carte de matematică îl familiarizează și pe cititorul neavizat cu fascinanta teorie a haosului și a stabilității, care va domina începutul de secol XXI.



# PSIHOTESTE 2

## Cunoașterea de. sine și a celorlalți-

Drumul cunoașterii de sine și a celorlalți presupune sinceritate, spontaneitate în întuirea propriei personalități sau a celor cu care venim în contact, dar și apelul la instrumentele cunoașterii științifice, respectiv la testele psihologice.

Cele 100 de psihoteste cuprinse în acest volum, selecționate și prezentate de psihologi recunoscuți, vă vor ajuta să avansați în efortul dumneavoastră de autocunoaștere și cunoaștere a celorlalți:

- Imaginea de sine
- Imaginea despre altul
- Cunoașterea interpersonală
- Inteligență, creativitate, performanță
- Barometrul sentimentelor
- Idealuri, aspirații

# PERSONALITATE SI SOCIETATE ÎN TRANZIȚIE

*Prof, univ. dr. Septimiu Chelcea*

- Autocunoașterea și acceptarea propriei personalități
- Personalitatea într-o societate instabilă
- Relațiile interpersonale
- Locul controlului și acceptarea valorilor sociale
- Studenții și societatea în tranziție
- Psihologia comunităților în tranziție
- Tovărășiile tinerilor
- Atitudinea etnică a românilor

# SUGESTIE

# și HIPNOZĂ

*Dr. Ion Dafinoiu*

*Un subiect controversat  
tratat într-o lucrare  
de înaltă ținută științifică*

- Efectul placebo
- Sugestie și sugestibilitate
- Evaluare și diferențe individuale
- Predicția care se autoîmplinește
- Diagnosticarea pacientului
- Hipnoza ca terapie

# CONTRACEFpA

## Metode, perspective

*Dimitrie Nanu*  
*Bogdan Marimscu*  
*Michaela Nanu*

Vă prezentăm câteva subiecte abordate în această lucrare:

- Demografie și contracepție în România - 1991-1995
- Dispozitive intrauterine
- Contracepția hormonală
- Metode naturale
- Sterilizarea chirurgicală la femei
- Counseling - sfătuirea și îndrumarea celor care folosesc contracepția
- Tendințe moderne și de perspectivă în contracepție

# PSIHANALIZA CRIMEI:

**Femeia** 516 \$1 CITI

*Col. Tudorel Butoi*

• Lucrare ce încearcă să depisteze resorturile psihologice ale violenței în cazul femeii, pe baza experienței unui cunoscut psiholog și criminalist român.

- Perspectiva psihanalitică asupra cauzalității criminale
- Visul asasinei. Exerciții de interogatoriu psihanalitic
- Zguduitoarele asasinate: Ținteanu și I.L. Mihalea
- Considerații și perspective vizând psihoterapia la delincvenți.
- Itinerariu criminogen în labirintul etiologic al suprimării vieții

# • SUPERVIZAREA

*Mike Savedra*  
*John Hawthorn*

Ideal pentru:

- Cursuri introductive și avansate de management, în special NEBSS, ISM, CMS și BTEC.
- Supervizorii de profesie ce doresc să își aducă propriile cunoștințe la zi precum și pentru toți aceia care doresc să își lărgască orizontul profesional.

Într-o manieră practică această carte descrie principiile fundamentale ale *Supervizării*: cum să conduci, să motivezi și să disciplinezi oamenii; cum să planifici, să organizezi și să distribui sarcini; eum să transmiți informații de orice fel. În scop ilustrativ sunt oferite diverse exemple din lumea afacerilor, a industriei, a educației, precum și din domeniul politic.

# copii SUPRADOTAȚI

Dr. *Mihai Jigău*

O lucrare completă și extrem de bine documentată despre fenomenul copiilor supradotați în România și în lume, precum și experiențele pe plan mondial de valorificare a acestor imense tezaure spirituale

- Natura inteligenței
- Coeficientul de Inteligență
- Caracteristicile copilului supradotat
- Teste de identificare a copiilor supradotați

# MASAJUL CHINEZESC PENTRU NOU-NĂSCUȚI

*Dr. Fan Ya-Li*

*Medicina tradițională chinezească*

Tratarea diareei, durerii abdominale, vărsăturilor, constipației, gripei, tusei, febrei, urinatului în pat și a plânsului nocturn prin metode tradiționale chinezești.

O descriere amănunțită a tehnicii de masaj tip Tui-na specifică vârstelor fragede.



# COMUNICAREA

*Nicki Stanton*

*Cum să folosiți eficient cuvântul,  
evitând „conflictele”?  
Citind, veți afla!*

Lucrarea de față este nu numai un îndreptar complet asupra acestui proces, ci și un adevărat manual de instruire. La fiecare capitol există teme și exerciții de verificare, iar la sfârșitul cărții veți găsi răspunsuri la cele mai dificile probe. Adresându-se tuturor, cartea este utilă indiferent de ocupație, studii sau vârstă.

- Comunicarea verbală și non-verbală
- Interviuul pentru angajare
- Citirea rapidă
- Lectura eficientă
- Conflictul cu gramatica
- Punctuația pe înțelesul tuturor
- Cuvinte utilizate confuz sau greșit
- 10 reguli de ortografie a limbii engleze